叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 4 个章节

1. 食疗：关于食物及其药用价(food Remedies Facts About Foods And Their) 000001

2. 食疗：关于食物及其药用价(food Remedies Facts About Foods And Their) 000002

3. 食疗：关于食物及其药用价(food Remedies Facts About Foods And Their) 000003

4. 食疗：关于食物及其药用价(food Remedies Facts About Foods And Their) 000004

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

食疗：关于食物及其药用价(Food Remedies Facts About Foods And Their)
第1/4页

[[ˌpiː 'dʒiː][aɪ]]
[Pg i]
[页 我]

[第 i 页]

[fuːd] ['remədiz]
FOOD REMEDIES
食物 补救措施

食疗

['helθi] [laɪf] ['buklits]
HEALTHY LIFE BOOKLETS
健康 生活 小册子

健康生活手册

[noʊ] . [ˌtuː'tuː] .
No . 2 .
不 . 2 .

2号。

[[ˌpiː 'dʒiː] [iː]]
[Pg ii]
[页 二、]

[第 ii 页]

['helθi] [laɪf] ['buklits]
HEALTHY LIFE BOOKLETS
健康 生活 小册子

健康生活手册

[noʊ] . [wʌn] .
No . 1 .
不 . 1 .

第一名。

[ðə; ði] [liːg] [ə'genst] [helθ] .
The League against Health .
这 联盟 反对 健康 .

反健康联盟。

[baɪ]['ɑːrnəld] - , [biː] . [ˌɛs'siː] . , [ˌpiː 'eɪtʃ] . [diː] .
By Arnold Eiloart , B . Sc . , Ph . D .
经过 阿诺德 - , B . Sc . , 菲尔 . D .

作者：阿诺德·埃洛阿特，理学士，哲学博士

[noʊ] . [ˌtuː'tuː] . [fuːd] ['remədiz] .
No . 2 . Food Remedies .
不 . 2 . 食物 补救措施 .

第二，食疗。

[baɪ] ['flɔrəns] ['dænjəl] .
By Florence Daniel .
经过 佛罗伦萨 丹尼尔 .

作者：弗洛伦斯·丹尼尔。

['redi] [ɪn] [sep'tembər] , - .

Ready	in	September	,	1908	.
准备好	在	九月	,	-	.

1908年9月完成。

[noʊ] . [θriː] .

No	.	3	.
不	.	3	.

3号。

[ɪn'sted] [ʌv; əv] [drʌgz] .

Instead	of	Drugs	.
反而	的	药物	.

而不是毒品。

[baɪ]['ɑːrnəld] - , [biː] . [ˌɛs'siː] . , [ˌpiː 'eɪtʃ] . [diː] .

By	Arnold	Eiloart	,	B	.	Sc	.	,	Ph	.	D	.
经过	阿诺德	-	,	B	.	Sc	.	,	菲尔	.	D	.

作者：阿诺德·埃洛阿特，理学士，哲学博士

[noʊ] . [fɔːr] .

No	.	4	.
不	.	4	.

4号。

['helθi] [laɪf] [kʊk] [bʊk] .

Healthy	Life	Cook	Book	.
健康	生活	厨师	书	.

健康生活食谱。

[baɪ] ['flɔrəns] ['dænjəl] .

By	Florence	Daniel	.
经过	佛罗伦萨	丹尼尔	.

作者：弗洛伦斯·丹尼尔。

['redi] [ɪn] [dɪ'sembər] , - .

Ready	in	December	,	1908	.
准备好	在	十二月	,	-	.

1908年12月完成。

[noʊ] . [faɪv] .

No	.	5	.
不	.	5	.

5号。

[maɪnd]['vɜːrsəs]['medɪs(ə)n] .

Mind	versus	Medicine	.
头脑	相对	药品	.

心理与医学。

[baɪ]['ɑːrnəld] - , [biː] . [ˌɛs'siː] . , [ˌpiː 'eɪtʃ] . [diː] .

By	Arnold	Eiloart	,	B	.	Sc	.	,	Ph	.	D	.
经过	阿诺德	-	,	B	.	Sc	.	,	菲尔	.	D	.

作者：阿诺德·埃洛阿特，理学士，哲学博士

[noʊ] . [sɪks] .

No	.	6	.
不	.	6	.

6号。

[dɪ'stɪld] ['wɔːtər] .

Distilled	Water	.
蒸馏	水	.

蒸馏水。

[baɪ] ['flɔrəns] ['dænjəl] .
By **Florence** **Daniel** **.**
经过 佛罗伦萨 丹尼尔 .

作者：弗洛伦斯·丹尼尔。

[[ˌpiː 'dʒiː][ˌaɪ'aɪ'aɪ]]
[**Pg** **iii** **]**
[页 三、]

[第 iii 页]

[fuːd] ['remədiz]
FOOD **REMEDIES**
食物 补救措施

食疗

[fækts] [ə'baʊt] [fuːdz] [ænd; ənd][ðer; ðər] [mə'dɪsɪnl] ['juːzɪz]
FACTS **ABOUT** **FOODS** **AND** **THEIR** **MEDICINAL** **USES**
事实 关于 食物 和 他们的 药用 用途

关于食物及其药用价值的事实

[baɪ]
BY
经过

经过

['flɔrəns] ['dænjəl]
FLORENCE **DANIEL**
佛罗伦萨 丹尼尔

弗洛伦斯·丹尼尔

['lʌndən]
LONDON
伦敦

伦敦

[siː] . ['dʌbljuː] . ['dænjəl]
C **.** **W** **.** **DANIEL**
C . W . 丹尼尔

CW 丹尼尔

- ['kɜːrsɪtər] [striːt] , [iː] . [siː] . -
11 **CURSITOR** **STREET** **,** **E** **.** **C** **.** **1908**
- 巡视员 街道 , E . C . -

11 Cursitor Street, EC1908

[[ˌpiː 'dʒiː][viː]]
[**Pg** **v** **]**
[页 v]

[第 v 页]

['prefəs]
PREFACE
前言

前言

[ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] ['sentəns] [ɪn][ðə; ði]['tælməd][tu:; tə][ðə; ði] [ɪ'fekt] [ðæt][ðə; ði] ['kɪŋdəm] [ʌv; əv][gɑ:d][ɪz]

There	is	a	sentence	in	the	Talmud	to	the	effect	that	the	Kingdom	of	God	is
那里	是	一个	句子	在	这	《塔木德》	到	这	影响	那	这	王国	的	上帝	是

[naɪ] [wen] [ðə; ði] ['ti:tʃər] ['gɪvz] [ðə; ði] [neɪm] [ʌv; əv][ðə; ði] ['ɔ:θər] [ʌv; əv][ðə; ði][ˌɪnfər'meɪʃ(ə)n] [ðæt]

nigh	when	the	teacher	gives	the	name	of	the	author	of	the	information	that
夜	什么时候	这	老师	给予	这	姓名	的	这	作者	的	这	信息	那

[hi:; hi][ɪz] ['pæsɪŋ] [ɑ:n] .

he	is	passing	on	.
他	是	通过	在	.

《塔木德》中有一句话，大意是当老师说出他所传授的信息的作者的名字时，上帝的国度就近了。

[wɪð; wɪθ] ['evri] [dɪ'zaɪər][tu:; tə][fʊl'fɪl][ðə; ði] [rə'bɪnɪkl] ['pri:sept][ænd; ənd] [ək'nɑ:lɪdʒ] [ðə; ði] ['sɔ:rsɪz]

With	every	desire	to	fulfil	the	rabbinical	precept	and	acknowledge	the	sources
和	每一个	欲望	到	实现	这	拉比的	戒律	和	承认	这	来源

[ʌv; əv] [ðɪs] ['bʊklət] ,

of	this	booklet	,
的	这	小册子	,

我怀着极大的愿望，想要遵从拉比的教诲，并承认这本小册子的出处，

[aɪ][faɪnd][maɪ'self][ɪn][ə; eɪ]['kwɑ:ndəri] .

I	find	myself	in	a	quandary	.
我	寻找	我	在	一个	困惑	.

我陷入了困境。

[ɪf] [aɪ] [meɪk] [maɪ] [æk'nɑłɪdʒmənts] ['du:li][aɪ][mʌst; məst][bɪ'gɪn][wɪð; wɪθ][maɪ] ['grænmʌðər] [ænd; ənd]

If	I	make	my	acknowledgments	duly	I	must	begin	with	my	grandmother	and
如果	我	制作	我的	致谢	正式地	我	必须	开始	和	我的	祖母	和

- ['ɜ:rb(ə)l] .

Culpeper's	Herbal	.
-	草药	.

如果我要如实表达我的谢意，就必须从我的祖母和卡尔佩珀的《草药志》开始。

['fɑ:loʊɪŋ] [ə'pɑ:n] [ðoʊz] [kʌm] [ðə; ði] [rɪ'zʌlts] [ʌv; əv][maɪ] [oʊn] [ænd; ənd] [frendz] - ['præktɪk(ə)l]

Following	upon	those	come	the	results	of	my	own	and	friends	'	practical
下列的	之上	那些	来	这	结果	的	我的	自己的	和	朋友们	-	实际的

[ɪk'spɪrɪəns] .

experience	.
经验	.

接下来是我自己和朋友们的实践经验结果。

['æftər] [ðɪs] [aɪ][ʃʊd; ʃəd] , [pər'hæps] ,

After	this	I	should	,	perhaps	,
后	这	我	应该	,	也许	,

此后我或许应该.....

[gɪv] [ə; eɪ][lɪst][ʌv; əv][ðə; ði][ˌpiəri'ɔdikəlz][frʌm; frəm] [hu:z] ['peɪdʒɪz][aɪ][hæv; həv] [kʌld] [mʌtʃ] ['helpf(ə)l]

give	a	list	of	the	periodicals	from	whose	pages	I	have	culled	much	helpful
给	一个	列表	的	这	期刊	从	谁	页面	我	有	已筛选	很多	有帮助

[ˌɪnfər'meɪʃ(ə)n] .

information	.
信息	.

请列出我从中搜集到许多有用信息的期刊。

[bʌt; bət]

But
但

但

[[ˌpi: 'dʒi:]['vaɪ, 'vi:]]

[	Pg	vi	]
[	页	六	]

[æz; əz] [speɪs] [ænd; ənd] ['meməri] [prɪ'kluːd] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl]['menʃ(ə)n][aɪ][mʌst; məst]['kɑːntent][maɪ'self]
as **space** **and** **memory** **preclude** **individual** **mention** **I** **must** **content** **myself**
作为 空间 和 记忆 排除 个人 提到 我 必须 内容 我
[wɪð; wɪθ] [ðɪs] ['dʒen(ə)rəl] [əkˈnɑːlɪdʒmənt] .
with **this** **general** **acknowledgment** **.**
和 这 一般的 致谢 .

由于篇幅和篇幅有限，我无法一一提及，只能在此作一般性致谢。

['læstli] , [aɪ][dɪ'zaɪər][tuː; tə]['rekɔːd; rɪ'kɔːd][maɪ] [θæŋks] [tuː; tə]['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['fɜːrni] , [huːz] [miːlz]
Lastly **,** **I** **desire** **to** **record** **my** **thanks** **to** **Dr** **.** **Fernie** **,** **whose** **Meals**
最后 , 我 欲望 到 记录 我的 谢谢 到 博士 . 弗尼 , 谁 餐
[mə'dɪsɪnl] ,
Medicinal **,**
药用 ,

最后，我要感谢费尔尼博士，他的“药用膳食”

[ə; eɪ][lɑːrdʒ][ænd; ənd] [ɪg'zɔːstɪv] [kə'lekʃ(ə)n] [ʌv; əv][fækts][ə'baʊt] [fuːd] , [hæz; həz] [ə'fɔːd] [nɑːt][ðə; ði]
a **large** **and** **exhaustive** **collection** **of** **facts** **about** **food** **,** **has** **afforded** **not** **the**
一个 大的 和 详尽的 收藏 的 事实 关于 食物 , 有 提供 不是 这
[liːst] ['væljuəb(ə)l] [ə'sɪstəns] .
least **valuable** **assistance** **.**
至少 有价值的 协助 .

大量详尽的食物相关资料提供了非常有价值的帮助。

[ef] . [diː] .
F **.** **D** **.**
F . D .

FD

[[ˌpiː 'dʒiː][ˌviːˌaɪ'aɪ]]
[**Pg** **vii** **]**
[页 七]

[第 vii 页]

['kɑːntents]
CONTENTS
内容

内容

['prefəs] .
PREFACE **.**
前言 .

前言。

[pɑːrt] [wʌn] . — [ˌɪntrə'dʌktəri]
PART **1** **.** **—** **INTRODUCTORY**
部分 1 . — 引言

第一部分——引言

[waɪl] [ðer; ðər][ɪz] [fruːt] [ðer; ðər][ɪz] [hoʊp]
While **there** **is** **Fruit** **there** **is** **Hope**
尽管 那里 是 水果 那里 是 希望

只要有果实，就有希望

[fruːt] [ænd; ənd][ðə; ði] [tiːθ]
Fruit **and** **the** **Teeth**
水果 和 这 牙齿

水果和牙齿

[fruːt] [ɪz] [fuːd]
Fruit **is** **Food**
水果 是 食物

水果是食物

[əb'dʒɛkʃənz] [tuː; tə] [fruːt]
Objections to Fruit
反对意见 到 水果

对水果的反对

[ə; eɪ] [ˌpaɪə'nɪr] [ʌv; əv] [fuːd] ['remədiz]
A Pioneer of Food Remedies
一个 先锋 的 食物 补救措施

食疗先驱

[ðə; ði]['sɪmp(ə)l] [laɪf]
The Simple Life
这 简单的 生活

简单的生活

[fruːt] [ɔːr] ['fæstɪŋ]
Fruit or Fasting
水果 或者 禁食

水果还是禁食

[ə'kjuːt] ['ɪlnəs]
Acute Illness
急性 疾病

急性疾病

[pɑːrt] [iː] . — [fuːdz] [ænd; ənd][ðer; ðər] [mə'dɪsɪnl] ['juːzɪz]
PART II . — FOODS AND THEIR MEDICINAL USES
部分 二 . — 食物 和 他们的 药用 用途

第二部分——食物及其药用价值

['ɑːmənd]
Almond
杏仁

杏仁

['æp(ə)l]
Apple
苹果

苹果

[ə'spærəgəs]
Asparagus
芦笋

芦笋

[bə'nænə]
Banana
香蕉

香蕉

['bɑːrli]
Barley
大麦

大麦

['blækberi]
Blackberry
黑莓

黑莓

[blæk] ['kɜːrənt]
Black Currant
黑色的 黑醋栗

黑醋栗

[brəˈzɪl] [nʌts]
Brazil **Nuts**
巴西 坚果

巴西坚果

[biːnz] , [ˈpiːz] , [ænd; ənd] [ˈlentəlz]
Beans **,** **Peas** **,** **and** **Lentils**
豆子 , 豌豆 , 和 扁豆

豆类、豌豆和扁豆

[biːt]
Beet
甜菜

甜菜

[ˈkæbɪdʒ]
Cabbage
卷心菜

卷心菜

[ˈkærəweɪ] [siːd]
Caraway **Seed**
葛缕子 种子

葛缕子籽

[ˈkærət]
Carrot
胡萝卜

胡萝卜

[ˈseləri]
Celery
芹菜

芹菜

[kres]
Cresses
豆瓣菜

豆瓣菜

[ˈtʃesnʌt]
Chestnut
板栗

板栗

[ˈsɪnəmən]
Cinnamon
肉桂

肉桂

[ˈkəukə,nʌt]
Cocoanut
椰子

椰子

[ˈkɔːfi]
Coffee
咖啡

咖啡

[deɪt]
Date
日期

日期

['eldərberi]
Elderberry
接骨木

接骨木

[fɪg]
Fig
如图

如图

[greɪp]
Grape
葡萄

葡萄

['guːsberi]
Gooseberry
醋栗

醋栗

['lævəndər]
Lavender
薰衣草

薰衣草

['lemən]
Lemon
柠檬

柠檬

['letɪs]
Lettuce
莴苣

莴苣

['net(ə)l]
Nettle
荨麻

荨麻

[nʌts]
Nuts
坚果

坚果

[oʊt]
Oat
燕麦

燕麦

['ɑːlɪv]
Olive
橄榄

橄榄

['ʌnjən]
Onion
洋葱

洋葱

['ɔrɪndʒ]
Orange
橙子

橙子

['pɑːrsli]
Parsley
香菜

香菜

[per]
Pear
梨

梨

[piː] [nʌt]
Pea **Nut**
豌豆 坚果

豌豆坚果

[paɪn] - ['æp(ə)l]
Pine - **Apple**
松树 - 苹果

菠萝

[paɪn]['kɜːrn(ə)l]
Pine **Kernel**
松树 核心

松子

[plʌm] ， [pruːn]
Plum ， **Prune**
李子 ， 修剪

李子，西梅

[pə'teɪˌtoʊ]
Potatoe
土豆

土豆

['rædɪʃ]
Radish
萝卜

萝卜

['ræzberi]
Raspberry
覆盆子

覆盆子

[raɪs]
Rice
米

米

['ruːbɑːrb]
Rhubarb
大黄

大黄

[seɪdʒ]
Sage
圣人

圣人

['strɔːberi]
Strawberry
草莓

草莓

['spɪnɪtʃ]
Spinach
菠菜

菠菜

[tə'meɪtoʊ]
Tomato
番茄

番茄

['tɜːrnɪp]
Turnip
芜菁

芜菁

[taɪm]
Thyme
百里香

百里香

['wɔːlnʌts]
Walnuts
核桃

核桃

[wiːt]
Wheat
小麦

小麦

[pɑːrt] [ˌaɪ'aɪ'aɪ] . — ['ɪndɪsiːz]
PART III . — INDICES
部分 三、 . — 指数

第三部分——索引

['ɪndeks][tuː; tə] [dɪ'ziːzɪz] [ænd; ənd] ['remədiz]
Index to Diseases and Remedies
指数 到 疾病 和 补救措施

疾病与疗法索引

['ɪndeks][tuː; tə] [prə'skrɪpʃənz] [ænd; ənd] ['resəpɪz]
Index to Prescriptions and Recipes
指数 到 处方 和 食谱

处方和食谱索引

['ɪndeks] — [ˌmɪsə'leɪniəs]
Index — Miscellaneous
指数 — 各种各样的

索引—杂项

['ædvɝˌtaɪzmənts]
ADVERTISEMENTS
广告

广告

[[ˌpiː 'dʒiː][wʌn]]
[Pg 1]
[页 1]

[第1页]

[fuːd] ['remədiz]
FOOD REMEDIES
食物 补救措施

食疗

[pɑːrt][aɪ] . — [ˌɪntrəˈdʌktəri]
Part I . — introductory
部分 我 . — 引言

第一部分——引言

[waɪl] [ðer; ðər][ɪz] [fruːt] [ðer; ðər][ɪz][hoʊp] .
While there is Fruit there is hope .
尽管 那里 是 水果 那里 是 希望 .

只要还有果实，就有希望。

[waɪl] [ðer; ðər][ɪz][laɪf] — [ænd; ənd][fruːt] — [ðer; ðər][ɪz][hoʊp] .
While there is life — and fruit — there is hope .
尽管 那里 是 生活 — 和 水果 — 那里 是 希望 .

只要生命尚存，果实尚存，希望就依然存在。

[wen] [ðɪs] [truːθ] [ɪz][ˈriəlaizd][baɪ][ðə; ði][ˈleɪəti][naɪn] [ˈhʌndrəd] [ænd; ənd] [ˈnaɪnti] - [naɪn] [aʊt][ʌv; əv]
When this truth is realised by the laity nine hundred and ninety - nine out of
什么时候 这 真相 是 意识到 经过 这 俗人 九 百 和 九十 - 九 出去 的
[ˈevri] [ˈθaʊz(ə)nd] [prəˈfesəz] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˈhiːlɪŋ] [ɑːrt] [wɪl] [biː; bi][əˈblaɪdʒd][tuː; tə][əˈbændən][ðer; ðər]
every thousand professors of the healing art will be obliged to abandon their
每一个 千 教授们 的 这 康复 艺术 将要 是 有义务 到 放弃 他们的
[prəˈfeʃ(ə)n] [ænd; ənd] [teɪk] [tuː; tə][fruːt] - [ˈgroʊɪŋ] [fɔːr; fər][ə; eɪ] [ˈlɪvɪŋ] .
profession and take to fruit - growing for a living .
职业 和 拿 到 水果 - 生长 为了 一个 活的 .

当普通民众认识到这个真理时，每1000名医术教授中将有999人被迫放弃他们的职业，转而以种植水果为生。

[ˈmeni] [ˈpiːp(ə)l][hæv; həv] [hɜːrd] [ˈveɪgli] [ʌv; əv][ðə; ði] " [greɪp] [kjʊr] " [fɔːr; fər] [dɪˈziːzɪz] [ɝˈaɪzɪŋ]
Many people have heard vaguely of the " grape cure " for diseases arising
许多 人们 有 听到 依稀 的 这 " 葡萄 治愈 " 为了 疾病 产生
[frʌm; frəm][ˈoʊvər] - [ˈfiːdɪŋ] ,
from over - feeding ,
从 超过 - 喂养 ,

很多人都隐约听说过用"葡萄疗法"来治疗因过度喂养引起的疾病，

[ænd; ənd][ðə; ði][ˈlemən] [kjʊr] [fɔːr; fər] [ruːmətɪzəm] , [bʌt; bət][fɔːr; fər][ðə; ði][moʊst][pɑːrt] [ðiːz] " [ˈkjʊrz]
and the lemon cure for rheumatism , but for the most part these " cures
和 这 柠檬 治愈 为了 风湿病 , 但 为了 这 最多 部分 这些 " 治愈
" [rɪˈmeɪn] [mɪr] [neɪmz] .
" remain mere names .
" 保持 仅仅 姓名 .

还有用柠檬治疗风湿病的说法，但大多数情况下，这些"疗法"仍然只是徒有虚名。

[ˌnevərðəˈles] [ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ˈɔːlmoʊst][ɪnˈkredəb(ə)l][tuː; tə][ðə; ði] [ˌʌnɪˈnɪʃieɪtɪd] [wʌt] [meɪ] [biː; bi] [əˈkɑːmplɪʃt]
Nevertheless it is almost incredible to the uninitiated what may be accomplished
尽管如此 它 是 几乎 极好的 到 这 新手 什么 可能 是 完成
[baɪ][ðə; ði] [əˈbændənmənt] [fɔːr; fər][ə; eɪ][taɪm][ʌv; əv] [ˈevri] [kaɪnd][ʌv; əv] [fuːd] [ɪn] [ˈfeɪvər] [ʌv; əv][fruːt] .
by the abandonment for a time of every kind of food in favour of fruit .
经过 这 放弃 为了 一个 时间 的 每一个 种类 的 食物 在 偏爱 的 水果 .

然而，对于不了解内情的人来说，暂时放弃所有种类的食物而只吃水果所能取得的成就几乎是难以置信的。

[ʌv; əv] [kɔːrs] , [sʌtʃ] [ə; eɪ] [prəˈsiːdɪŋ] [ʃʊd; ʃəd][nɑːt][biː; bi] [ˈentərd] [əˈpɑːn][ɪn][ə; eɪ] [ˈkerləs] [ɔːr]
Of course , such a proceeding should not be entered upon in a careless or
的 课程 , 这样的 一个 进行中 应该 不是 是 进入 之上 在 一个 粗心 或者
[ˈrændəm]
random
随机的

当然，这样的诉讼程序不应草率或随意进行。

[[ˌpiː ˈdʒiː][ˌtuːˈtuː]]
[Pg 2]
[页 2]

['fæʃ(ə)n] .
fashion **.**
时尚 .

时尚。

[tuː] ['sʌd(ə)n] ['tʃeɪndʒɪz] [ʌv; əv] ['hæbɪt] [ɑːr; ər] [æpt] [tuː; tə] [biː; bi] [ə'tendid] [wɪð; wɪθ] [dis'təːbənsiz] [ðæt]
Too **sudden** **changes** **of** **habit** **are** **apt** **to** **be** **attended** **with** **disturbances** **that**
也 突然 变化 的 习惯 是 易于 到 是 参加 和 干扰 那
[dɪs'kɜːrɪdʒ] [ðə; ði] ['peɪʃ(ə)nt] ,
discourage **the** **patient** **,**
阻碍 这 病人 ,

习惯的突然改变往往会带来一些干扰，使患者感到沮丧。

[ænd; ənd] [kɔːz] [hɪm; ɪm] [tuː; tə] [luːz] ['peɪʃ(ə)ns] [ænd; ənd] [ə'bændən] [ðə; ði] ['triːtmənt] [wɪ'ðaʊt] ['gɪvɪŋ]
and **cause** **him** **to** **lose** **patience** **and** **abandon** **the** **treatment** **without** **giving**
和 原因 他 到 失去 耐心 和 放弃 这 治疗 没有 给予
[ˌaɪ 'tiː] [ə; eɪ] [fer] ['traɪəl] .
it **a** **fair** **trial** **.**
它 一个 公平的 审判 .

并导致他失去耐心，在没有进行公平尝试的情况下放弃治疗。

[ɪn] ['kʌntriz] [wer] [ðə; ði] " [greɪp] [kjʊr] " [ɪz] ['præktɪst] [ðə; ði] ['peɪʃ(ə)nt] ['stɑːrts] [baɪ] ['teɪkɪŋ] [wʌn]
In **countries** **where** **the** **"** **grape** **cure** **"** **is** **practised** **the** **patient** **starts** **by** **taking** **one**
在 国家 在哪里 这 " 葡萄 治愈 " 是 已实践 这 病人 开始 经过 采取 一
[paʊnd] [ʌv; əv] [greɪps] [iːtʃ] [deɪ] ,
pound **of** **grapes** **each** **day** **,**
磅 的 葡萄 每个 天 ,

在实行"葡萄疗法"的国家，患者一开始每天要吃一磅葡萄。

[wɪtʃ] ['kwɑːntəti] [ɪz] ['grædʒuəli] [ɪn'kriːst] [ʌn'tɪl] [hiː; hi] [kæn; kən] [kən'suːm] [sɪks] [paʊndz] .
which **quantity** **is** **gradually** **increased** **until** **he** **can** **consume** **six** **pounds** **.**
哪个 数量 是 逐步地 增加 直到 他 能 消耗 六 磅 .

逐渐增加摄入量，直到他能吃下六磅。

[æz; əz] [ðə; ði] ['kwɑːntəti] [ʌv; əv] [greɪps] [ɪz] [ɪn'kriːst] [ðæt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['ɔːrd(ə)neri] [fuːd] [ɪz] [dɪ'kriːst] ,
As **the** **quantity** **of** **grapes** **is** **increased** **that** **of** **the** **ordinary** **food** **is** **decreased** **,**
作为 这 数量 的 葡萄 是 增加 那 的 这 普通的 食物 是 减少 ,

随着葡萄产量的增加，普通食物的产量则相应减少。

[ʌn'tɪl] [æt; ət] [læst] [ðə; ði] ['peɪʃ(ə)nt] [laɪvz; lɪvz] [ɑːn] ['nʌθɪŋ] [bʌt; bət] [greɪps] . [[wʌn]] [aɪ] [hæv; həv] [nɑːt]
until **at** **last** **the** **patient** **lives** **on** **nothing** **but** **grapes** **.** **[** **1** **]** **I** **have** **not**
直到 在 最后的 这 病人 生活 在 没有什么 但 葡萄 . [1] 我 有 不是
['vɪzɪtɪd] [ə; eɪ] " [greɪp] [kjʊr] " ['sentər] [ɪn] ['pɜːrs(ə)n] ,
visited **a** **"** **grape** **cure** **"** **centre** **in** **person** **,**
到访 一个 " 葡萄 治愈 " 中心 在 人 ,

直到最后，病人只靠葡萄生活。[1] 我本人没有亲自去过"葡萄疗法"中心，

[bʌt; bət] [aɪ] [hæv; həv] [riːd] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [nɑːt] ['oʊnli] ['pɝːsənz] ['sʌfərɪŋ] [frʌm; frəm] [ðə; ði] [ɪ'fekts] [ʌv; əv]
but **I** **have** **read** **that** **it** **is** **not** **only** **persons** **suffering** **from** **the** **effects** **of**
但 我 有 读 那 它 是 不是 仅有的 人 痛苦 从 这 效果 的
['oʊvər] - ['fiːdɪŋ] [huː] [faɪnd] [sæl'veɪʃ(ə)n] [ɪn] [ðə; ði] " [greɪp] [kjʊr] ,
over **-** **feeding** **who** **find** **salvation** **in** **the** **"** **grape** **cure** **,**
超过 - 喂养 WHO 寻找 救恩 在 这 " 葡萄 治愈 ,

但我读到过，并非只有因过度喂养而患病的人才能从"葡萄疗法"中获得解脱。

" [bʌt; bət] [ðæt] [kən'sʌmptɪv] ['peɪʃnts] [θraɪv] [ænd; ənd] ['iːv(ə)n] [pʊt] [ɑːn] [weɪt] ['ʌndər] [ˌaɪ 'tiː] .
" **but** **that** **consumptive** **patients** **thrive** **and** **even** **put** **on** **weight** **under** **it** **.**
" 但 那 消耗性的 患者 蓬勃发展 和 甚至 放 在 重量 在下面 它 .

但肺痨患者却能茁壮成长，甚至体重增加。

[ðə; ði] ['herəld] [ʌv; əv] [helθ] ['steɪtɪd] , [sʌm; səm] [fju:] ['jɪrz] [bæk] ,

The	Herald	of	Health	stated	,	some	few	years	back	,
这	先驱报	的	健康	声明	,	一些	很少	年	后退	,

《健康先驱报》几年前曾报道：

[ðæt] [ɪn] [ðə; ði] [saʊθ] [ʌv; əv] [fræns] [wer] [ðə; ði] " [greɪp] [kjʊr] " [ɪz]

that	in	the	South	of	France	where	the	"	grape	cure	"	is
那	在	这	南	的	法国	在哪里	这	"	葡萄	治愈	"	是

在法国南部，有一种叫做"葡萄疗法"的疗法。

[[ˌpi: 'dʒi:] [θri:]]

[	Pg	3	]
[	页	3	]

[第3页]

['præktɪst] [kən'sʌmptɪv] ['peɪʃnts] [ɑ:r; ər] [fed] [ɑ:n] [greɪps] [ə'loʊn] ,

practised	consumptive	patients	are	fed	on	grapes	alone	,
已实践	消耗性的	患者	是	美联储	在	葡萄	独自的	,

接受过专门训练的肺结核患者只吃葡萄。

[ænd; ənd] [bɪ'kʌm] [kwaɪt] [strɔ:ŋ] [ænd; ənd] [wel] [ɪn] [ə; eɪ] [jɪr] [ɔ:r] [tu:] .

and	become	quite	strong	and	well	in	a	year	or	two	.
和	变得	相当	强的	和	出色地	在	一个	年	或者	二	.

一两年后就会变得非常强壮健康。

[ænd; ənd] [aɪ] [hæv; həv] [maɪ'self] [noʊn] ['wʌndərf(ə)l] ['kjʊrz] [tu:; tə] ['fɑ:loʊ] [ɑ:n] [ðə; ði] [ə'dɑ:pʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ə; eɪ]

And	I	have	myself	known	wonderful	cures	to	follow	on	the	adoption	of	a
和	我	有	我	已知	精彩的	治愈	到	跟随	在	这	采用	的	一个

[fru:'teriən] ['daɪəteri] [ɪn] ['keɪsɪz] [ʌv; əv] ['kænsər] ,

fruitarian	dietary	in	cases	of	cancer	,
果食主义者	饮食	在	案例	的	癌症	,

我自己也亲眼见过一些癌症患者在采用纯素食饮食后，病情得到显著好转。

['tu:mər] , [gaʊt] , [ɪg'zi:məˌeksɪmə] , [ɔ:l] [kaɪndz] [ʌv; əv] [ɪn'flæmətɔ:ri] [kəm'pleɪnts] , [ænd; ənd] ['wu:ndz]

tumour	,	gout	,	eczema	,	all	kinds	of	inflammatory	complaints	,	and	wounds
瘤	,	痛风	,	湿疹	,	全部	种类	的	炎症	投诉	,	和	伤口

[ðæt] [rɪ'fju:zd; 'refju:s] [tu:; tə] [hi:l] .

that	refused	to	heal	.
那	拒绝	到	愈合	.

肿瘤、痛风、湿疹、各种炎症性疾病以及久治不愈的伤口。

[eɪtʃ] . - , [em] . [bi:] . , ['raɪtɪŋ] [ɪn] [ðə; ði] ['herəld] [ʌv; əv] [helθ] , [sez] : " ['gærəd] , [ðə; ði]

H	.	Benjafield	,	M	.	B	.	,	writing	in	the	Herald	of	Health	,	says	:	"	Garrod	,	the
H	.	-	,	M	.	B	.	,	写作	在	这	先驱报	的	健康	,	说道	:	"	加罗德	,	这

[greɪt] ['lʌndən] [ə'θɔ:rəti] [ɑ:n] [gaʊt] ,

great	London	authority	on	gout	,
伟大的	伦敦	权威	在	痛风	,

H. Benjafield，医学博士，在《健康先驱报》上撰文称："加罗德，伦敦痛风权威专家，

[ədˈvaiziz] [hɪz; ɪz] ['peɪʃnts] [tu:; tə] [teɪk] ['ɔ:rɪndʒɪz] , ['lɛmənz] , ['strɔ:berɪz] , [greɪps] , ['æplz] , [perz] ,

advises	his	patients	to	take	oranges	,	lemons	,	strawberries	,	grapes	,	apples	,	pears	,
建议	他的	患者	到	拿	橙子	,	柠檬	,	草莓	,	葡萄	,	苹果	,	梨	,

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .

etc	.
ETC	.

他建议病人多吃橙子、柠檬、草莓、葡萄、苹果、梨等水果。

['tɑ:rˌdju:] , [ðə; ði] [greɪt] [frentʃ] [ə'θɔ:rəti] ,

Tardieu	,	the	great	French	authority	,
塔迪厄	,	这	伟大的	法语	权威	,

法国权威塔尔迪厄

[mein'teinz] [ðæt] [ðə; ði][sɔ:lts][ʌv; əv] ['pɑ:tæʃ] [faʊnd] [soʊ] ['plentɪfəli] [ɪn] [fru:ts] [ɑ:r; ər][ðə; ði] [tʃi:f]

maintains	that	the	salts	of	potash	found	so	plentifully	in	fruits	are	the	chief
保持	那	这	盐	的	钾肥	成立	所以	大量	在	水果	是	这	首席

['eɪdʒənts][ɪn]['pjuərifaiiŋ][ðə; ði] [blʌd] [frʌm; frəm] [ðiːz] [ru'mætɪk] [ænd; ənd] ['gaʊti] ['pɔizənz] . . . .

agents	in	purifying	the	blood	from	these	rheumatic	and	gouty	poisons	.	.	.	.
代理人	在	净化	这	血	从	这些	风湿病	和	痛风	毒药	.	.	.	.

他认为，水果中含量丰富的钾盐是清除血液中风湿病和痛风毒素的主要成分.....

['draɪv, 'dɑ:ktɝ] . ['bʌzərd] [əd'vaiziz][ðə; ði][skɒ:'bju:tik][tu:; tə] [teɪk] [fru:t] ['mɔ:rnɪŋ] , [nu:n] , [ænd; ənd] [naɪt]

Dr	.	Buzzard	advises	the	scorbutic	to	take	fruit	morning	,	noon	,	and	night
博士	.	秃鹰	建议	这	坏血病	到	拿	水果	早晨	,	中午	,	和	夜晚

.

:

.

巴扎德医生建议坏血病患者早、中、晚各吃一次水果。

[freʃ] ['leмən][dʒu:s][ɪn][ðə; ði][fɔ:rm][ʌv; əv] [ˌlemə'neɪd] [ɪz][tu:; tə][bi:; bi][hɪz; ɪz]['ɔ:rd(ə)neri][drɪŋk] ;

Fresh	lemon	juice	in	the	form	of	lemonade	is	to	be	his	ordinary	drink	;
新鲜的	柠檬	汁	在	这	形式	的	柠檬水	是	到	是	他的	普通的	喝	;

鲜榨柠檬汁做成的柠檬水是他日常饮用的饮料;

[ðə; ði] [ɪg'zɪstəns] [ʌv; əv] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi][noʊ]['ri:z(ə)n][fɔ:r; fər][wɪð'hoʊldɪŋ; wɪθ'hoʊldɪŋ][ˌaɪ 'ti:] .

the	existence	of	diarrhœa	should	be	no	reason	for	withholding	it	.
这	存在	的	腹泻	应该	是	不	原因	为了	扣留	它	.

腹泻的存在不应成为拒绝给药的理由。

" [ðə; ði] ['raɪtər] [goʊz][ɑ:n][tu:; tə] [ʃoʊ] [ðæt] ['hedeɪk] , [ˌɪndɪ'dʒestʃən] ,

"	The	writer	goes	on	to	show	that	headache	,	indigestion	,
"	这	作家	去	在	到	展示	那	头痛	,	消化不良	,

作者接着指出，头痛、消化不良、

[[ˌpi: 'dʒi:][fɔ:r]]

[	Pg	4	]
[	页	4	]

[第4页]

[ˌkɑ:nstɪ'peɪʃn] ,

constipation	,
便秘	,

便秘，

[ænd; ənd][ɔ:l] ['ʌðər] [kəm'pleɪnts] [ðæt] [rɪ'zʌlt] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['slʌgɪʃ] ['ækʃ(ə)n][ʌv; əv] ['baʊəlz]

and	all	other	complaints	that	result	from	the	sluggish	action	of	bowels
和	全部	其他	投诉	那	结果	从	这	迟缓	行动	的	肠道

[ænd; ənd]['lɪvər][kæn; kən]['nevər][bi:; bi] [kjʊr] [baɪ][ðə; ði][ju:z][ʌv; əv][ˌɑ:rtɪ'fɪʃ(ə)l][fru:t][sɔ:lts][ænd; ənd]

and	liver	can	never	be	cured	by	the	use	of	artificial	fruit	salts	and
和	肝	能	绝不	是	治愈	经过	这	使用	的	人造的	水果	盐	和

[drʌgz] .

drugs	.
药物	.

所有其他因肠道和肝脏功能迟缓引起的疾病，都无法通过使用人工果盐和药物治愈。

[sɔ:lts][ænd; ənd]['æsidz][æz; əz] [faʊnd] [ɪn]['ɔ:rgənaɪzd][fɔ:rmz][ɑ:r; ər][kwaɪt] ['dɪfrənt] [ɪn][ðer; ðər] [ɪ'fekts]

Salts	and	acids	as	found	in	organised	forms	are	quite	different	in	their	effects
盐	和	酸	作为	成立	在	有组织的	表格	是	相当	不同的	在	他们的	效果

[tu:; tə][ðə; ði] ['prɑ:dʌkt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['læbrətɔ:ri] ,

to	the	products	of	the	laboratory	,
到	这	产品	的	这	实验室	,

天然存在的盐和酸与实验室制备的产物在作用上有很大不同。

[ˌnɑːtwɪθ'stændɪŋ] [ðæt] [ðə; ði] ['kemɪk(ə)l] [ˌkɑːmpə'zɪʃ(ə)n] [meɪ] [biː; bi] [ʃoʊn] [tuː; tə][biː; bi][ðə; ði] [seɪm] .

notwithstanding	**that**	**the**	**chemical**	**composition**	**may**	**be**	**shown**	**to**	**be**	**the**	**same**	**.**
虽然	那	这	化学	作品	可能	是	所示	到	是	这	相同的	.

即使化学成分被证明是相同的。

[ðə; ði] ['kemɪst] [meɪ] [biː; bi]['eɪb(ə)l][tuː; tə][ˌmænju'fæktʃər][ə; eɪ] " [fruːt] [dʒuːs] , " [bʌt; bət][hiː; hi]['kænɑːt] ,

The	**chemist**	**may**	**be**	**able**	**to**	**manufacture**	**a**	**"**	**fruit**	**juice**	**,**	**"**	**but**	**he**	**cannot**	**,**
这	化学家	可能	是	有能力的	到	生产	一个	"	水果	汁	,	"	但	他	不能	,

这位化学家或许能够制造出"果汁"，但他不能。

[æz; əz] [jet] , [ˌmænju'fæktʃər][ðə; ði]['æktʃuəl] [fruːt] .

as	**yet**	**,**	**manufacture**	**the**	**actual**	**fruit**	**.**
作为	然而	,	生产	这	实际的	水果	.

目前尚未生产出真正的水果。

[ðə; ði] [mɪ'stɪriəs] [laɪf] [fɔːrs] ['ɔːlweɪz] [ɪ'veɪd] [hɪm; ɪm] .

The	**mysterious**	**life**	**force**	**always**	**evades**	**him**	**.**
这	神秘	生活	力量	总是	逃避	他	.

那神秘的生命力总是让他捉摸不透。

[fruːt] [ɪz][ə; eɪ] ['vaɪt(ə)l] [fuːd] ,

Fruit	**is**	**a**	**vital**	**food**	**,**
水果	是	一个	必不可少的	食物	,

水果是重要的食物，

[ˌaɪ 'tiː] [sə'plaɪz] [ðə; ði]['bɑːdi][wɪð; wɪθ] ['sʌmθɪŋ] ['oʊvər][ænd; ənd] [ə'bʌv] [ðə; ði] [mɪr]

it	**supplies**	**the**	**body**	**with**	**something**	**over**	**and**	**above**	**the**	**mere**
它	补给品	这	身体	和	某物	超过	和	多于	这	仅仅

['elɪmənts; 'eləmənts] [ðæt] [ðə; ði] ['kemɪst] [sək'siːdz] [ɪn]['aɪsəleɪtɪŋ][baɪ][ə'næləsɪs] .

elements	**that**	**the**	**chemist**	**succeeds**	**in**	**isolating**	**by**	**analysis**	**.**
元素	那	这	化学家	成功	在	隔离	经过	分析	.

它为身体提供了化学家通过分析成功分离出来的元素之外的额外物质。

[ðə; ði]['vedʒtəb(ə)l] ['kɪŋdəm] [pə'zesiz] [ðə; ði] ['paʊər] [ʌv; əv][də'rektli; daɪ'rektli]['juːtɪˌlaɪzɪŋ]['mɪnɝəlz, 'mɪnrəlz]

The	**vegetable**	**kingdom**	**possesses**	**the**	**power**	**of**	**directly**	**utilising**	**minerals**
这	蔬菜	王国	拥有	这	力量	的	直接地	利用	矿物

,

,

,

植物界拥有直接利用矿物质的能力，

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['oʊnli][ɪn] [ðɪs] " [lɪv; laɪv] " [fɔːrm] [ðæt] [ðeɪ] [ɑːr; ər][fɪt][fɔːr; fər][ðə; ði] [kən'sʌmpʃ(ə)n]

and	**it**	**is**	**only**	**in**	**this**	**"**	**live**	**"**	**form**	**that**	**they**	**are**	**fit**	**for**	**the**	**consumption**
和	它	是	仅有的	在	这	"	居住	"	形式	那	他们	是	合身	为了	这	消耗

[ʌv; əv][mæn] .

of	**man**	**.**
的	男人	.

只有以这种"鲜活"的形式，它们才适合人类食用。

[ɪn][ðə; ði] [kən'sʌmpʃ(ə)n] [ʌv; əv]['soʊdiəm] ['klɔːraɪd] (['kɑːmən] ['teɪbl] [sɔːlt]) , ['beɪkɪŋ] ['paʊdəz] ,

In	**the**	**consumption**	**of**	**sodium**	**chloride**	**(**	**common**	**table**	**salt**	**)**	**,**	**baking**	**powders**	**,**
在	这	消耗	的	钠	氯化物	(	常见的	桌子	盐	)	,	烘烤	粉末	,

在食用氯化钠（普通食盐）、泡打粉方面，

[ænd; ənd][ðə; ði] [hoʊl] ['ɑːrmi][ʌv; əv]['mɪnərəl] [drʌgz]

and	**the**	**whole**	**army**	**of**	**mineral**	**drugs**
和	这	所有的	军队	的	矿物	药物

以及所有矿物药物

[[ˌpiː 'dʒiː][faɪv]]

[	**Pg**	**5**	**]**
[	页	5	]

[ænd; ənd] ['esnsɪz] ,

and	essences	,
和	精华	,

以及精华，

[wi:; wi]['vaɪəleɪt] [ðæt] [dɪ'kri:] [ʌv; əv] ['neɪtʃər] [wɪtʃ] [ɔ:'deɪnz] [ðæt] [ðə; ði]['ænɪm(ə)l] ['kɪŋdəm] [ʃæl; ʃəl] [fi:d]

we	violate	that	decree	of	Nature	which	ordains	that	the	animal	kingdom	shall	feed
我们	违反	那	法令	的	自然	哪个	授职	那	这	动物	王国	将	喂养

[ə'pɑ:n][ðə; ði]['vedʒtəb(ə)l][ænd; ənd][ðə; ði]['vedʒtəb(ə)l][ə'pɑ:n][ðə; ði]['mɪnərəl] .

upon	the	vegetable	and	the	vegetable	upon	the	mineral	.
之上	这	蔬菜	和	这	蔬菜	之上	这	矿物	.

我们违背了自然法则，即动物界以植物为食，植物界以矿物为食。

['fʊtnoʊt] :

FOOTNOTE	:
脚注	:

脚注：

[[wʌn]] [ðɪs] [wʌz; wəz][ðə; ði][ə'rɪdʒən(ə)l] ['tri:tmənt] ; [naʊ] ['ʌðər] [fu:d] [ɪz] ['ædɪd] ,

[	1	]	This	was	the	original	treatment	;	now	other	food	is	added	,
[	1	]	这	曾是	这	原来的	治疗	;	现在	其他	食物	是	额外	,

[1] 这是最初的治疗方法；现在还会添加其他食物，

[ɔ:l'ðoʊ] ['eksələnt] [rɪ'zʌlts] [wɜ:r; wər] [əb'teɪnd] ['ʌndər][ðə; ði][oʊld][reɪ'ʒi:m] .

although	excellent	results	were	obtained	under	the	old	régime	.
虽然	出色的	结果	是	获得	在下面	这	老的	政权	.

尽管在旧制度下取得了优异的成绩。

[fru:t] [ænd; ənd][ðə; ði] [ti:θ] .

Fruit	and	the	Teeth	.
水果	和	这	牙齿	.

水果和牙齿。

[aɪ]['menʃ(ə)n][ðə; ði] [ə'bʌv] [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði][əb'dʒɛkʃənz] [ðæt] [aɪ][hæv; həv] [hɜ:rd] ['saɪtɪd]

I	mention	the	above	because	one	of	the	objections	that	I	have	heard	cited
我	提到	这	多于	因为	一	的	这	反对意见	那	我	有	听到	引用

[ə'genst] [ðə; ði] [fri:] [ju:z][ʌv; əv][fru:t][ɪz] [ðæt] " [ðə; ði]['æsidz][ækt][in'dʒuəriəsli][ə'pɑ:n][ðə; ði] [ti:θ] .

against	the	free	use	of	fruit	is	that	"	the	acids	act	injuriously	upon	the	teeth	.
反对	这	自由的	使用	的	水果	是	那	"	这	酸	行为	有害地	之上	这	牙齿	.

我之所以提到以上内容，是因为我听到的反对自由食用水果的一个理由是"酸会对牙齿造成损害"。

" [ʌn'tɪl][aɪ] [bɪ'keɪm] [ə; eɪ][ˌvedʒə'teriən][aɪ] [ju:st] [tu:; tə]['vɪzɪt][ə; eɪ]['dentɪst] ['regjələrli] ['evri] [sɪks] [mʌnθs]

"	Until	I	became	a	vegetarian	I	used	to	visit	a	dentist	regularly	every	six	months
"	直到	我	成为	一个	素食	我	用过的	到	访问	一个	牙医	经常	每一个	六	几个月

.

:
.

"在我成为素食主义者之前，我每六个月都会定期去看牙医。"

[aɪ][hæd; həd] [dʌn] [ðɪs] [fɔ:r; fər][ten] ['jɪrz] ,

I	had	done	this	for	ten	years	,
我	有	完毕	这	为了	十	年	,

我做了十年了，

[ænd; ənd] ['nɪrli] ['evri] [tu:θ] [ɪn][maɪ] [gʌmz] [hæd; həd][ɪts][goʊld] ['fɪlɪŋ] .

and	nearly	every	tooth	in	my	gums	had	its	gold	filling	.
和	几乎	每一个	齿	在	我的	牙龈	有	它是	金子	填充	.

我牙龈里的几乎每颗牙齿都有金填充物。

[ðə; ðɪ][læst] [taɪm] [aɪ] ['vɪzɪtɪd] [ðə; ðɪ] ['dentɪst] [aɪ][toʊld][hɪm; ɪm] [ðæt] [aɪ][hæd; həd] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ]

The	last	time	I	visited	the	dentist	I	told	him	that	I	had	become	a
这	最后的	时间	我	到访	这	牙医	我	讲述	他	那	我	有	变得	一个

[ˌvedʒə'teriən] ,

vegetarian	,
素食	,

我上次去看牙医的时候告诉他，我已经成为素食主义者了。

[ænd; ənd][hiː; hi] [rɪ'plaɪd] [ðæt] [hiː; hi] ['ræðər] [θɔːt] [maɪ] [tiːθ] [wʊd] [dɪ'keɪ] ['kwɪkər] [ɪn]['fjuːtʃər][ɑːn]

and	he	replied	that	he	rather	thought	my	teeth	would	decay	quicker	in	future	on
和	他	回复	那	他	相当	想法	我的	牙齿	会	衰变	更快	在	未来	在

[ə'kaʊnt] [ʌv; əv][æn; ən] [ɪn'kriːst] [kən'sʌmpʃ(ə)n] [ʌv; əv]['vedʒtəb(ə)l]['æsidz] .

account	of	an	increased	consumption	of	vegetable	acids	.
帐户	的	一个	增加	消耗	的	蔬菜	酸	.

他回答说，他认为由于摄入的植物酸增多，我的牙齿将来可能会更快腐烂。

[bʌt; bət][frʌm; frəm] [ðæt] [deɪ] , [naʊ] ['nɪrli] [sɪks] ['jɪrz] [ə'goʊ] , [tuː; tə][ðə; ðɪ]['prez(ə)nt][taɪm] ,

But	from	that	day	,	now	nearly	six	years	ago	,	to	the	present	time	,
但	从	那	天	,	现在	几乎	六	年	前	,	到	这	展示	时间	,

但从那天起，也就是将近六年前，直到今天，

[aɪ][hæv; həv]['nevər] [bɪn] [nɪr] [ə; eɪ]['dentɪst] .

I	have	never	been	near	a	dentist	.
我	有	绝不	到过	靠近	一个	牙医	.

我从未接触过牙医。

[maɪ] [tiːθ] [siːm] [tuː; tə][hæv; həv]['teɪkən][ə; eɪ] [nuː] [liːs] [ʌv; əv][laɪf] .

My	teeth	seem	to	have	taken	a	new	lease	of	life	.
我的	牙齿	似乎	到	有	已采取	一个	新的	租	的	生活	.

我的牙齿似乎焕然一新。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ][fækt]

It	is	a	fact
它	是	一个	事实

这是事实

[[ˌpiː 'dʒiː][sɪks]]

[	Pg	6	]
[	页	6	]

[第6页]

[ðæt] [ðə; ði]['æsidz][ɪn] [fruːt] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz][soʊ][fɑːr][frʌm; frəm]['indʒərɪŋ][ðə; ði] [tiːθ] ['benɪfɪt]

that	the	acids	in	fruit	and	vegetables	so	far	from	injuring	the	teeth	benefit
那	这	酸	在	水果	和	蔬菜	所以	远的	从	受伤	这	牙齿	益处

[ðem; ðəm] .

them	.
他们	.

水果和蔬菜中的酸不仅不会损害牙齿，反而有益于牙齿。

['meni] [ʌv; əv] [ðiːz] ['æsidz][ɑːr; ər] ['strɔːŋli] [ˌænti'septɪk][ænd; ənd] ['æktʃuəli] [dɪ'strɔɪ] [ðə; ði][dʒəːmz] [ðæt]

Many	of	these	acids	are	strongly	antiseptic	and	actually	destroy	the	germs	that
许多	的	这些	酸	是	强烈	防腐剂	和	实际上	破坏	这	细菌	那

[kɔːz] [ðə; ði] [tiːθ] [tuː; tə] [dɪ'keɪ] .

cause	the	teeth	to	decay	.
原因	这	牙齿	到	衰变	.

这些酸中有很多都具有很强的杀菌作用，能够真正杀死导致蛀牙的细菌。

[ɑːn][ðə; ði] ['ʌðər] [hænd] , [ðeɪ] [duː][nɑːt] [ə'tæk] [ðə; ði][ɪ'næm(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði] [tiːθ] , [waɪl] [ˌɪnɔːr'gænɪk]

On	the	other	hand	,	they	do	not	attack	the	enamel	of	the	teeth	,	while	inorganic
在	这	其他	手	,	他们	做	不是	攻击	这	搪瓷	的	这	牙齿	,	尽管	无机物

['æsidz][duː] .

acids	do	.
酸	做	.

另一方面，它们不会腐蚀牙釉质，而无机酸会。

['nʌθɪŋ] [klenziz] [ðə; ði] [tiːθ] [soʊ] [ɪ'fektʃuəli] [æz; əz][tuː; tə] ['θɜːrəli] [tʃuː] [ə; eɪ][lɑːrdʒ][ænd; ənd]

Nothing	cleanses	the	teeth	so	effectually	as	to	thoroughly	chew	a	large	and
没有什么	清洁	这	牙齿	所以	有效地	作为	到	彻底	嚼	一个	大的	和

['dʒuːsi]['æp(ə)l] .

juicy	apple	.
多汁的	苹果	.

没有什么比彻底咀嚼一个又大又多汁的苹果更能有效地清洁牙齿了。

[fruːt] [ɪz][ə; eɪ] [fuːd] .

Fruit	is	a	Food	.
水果	是	一个	食物	.

水果是食物。

[ʌn'tɪl] [kwaɪt]['riːs(ə)ntli][ðə; ði][mə'dʒɔːrəti][ʌv; əv] ['ɪŋglɪʃ] - ['spiːkɪŋ] ['piːp(ə)l][hæv; həv] [bɪn] [ə'kʌstəmd]

Until	quite	recently	the	majority	of	English	-	speaking	people	have	been	accustomed
直到	相当	最近	这	多数	的	英语	-	请讲	人们	有	到过	习惯

[tuː; tə] [lʊk] [ə'pɑːn][fruːt][nɑːt][æz; əz][ə; eɪ] [fuːd] ,

to	look	upon	fruit	not	as	a	food	,
到	看	之上	水果	不是	作为	一个	食物	,

直到最近，大多数英语国家的人还习惯于把水果视为一种食物，而不是一种食物。

[bʌt; bət] ['ræðər] [æz; əz][ə; eɪ] ['swiːtmiːt] , [tuː; tə][biː; bi] ['iːtn] ['mɪrli] [fɔːr; fər] ['pleʒər] , [ænd; ənd]

but	rather	as	a	sweetmeat	,	to	be	eaten	merely	for	pleasure	,	and
但	相当	作为	一个	蜜饯	,	到	是	吃	仅仅	为了	乐趣	,	和

['ðerfɔːr] ['veri] ['sperɪŋli] .

therefore	very	sparingly	.
所以	非常	少量地	.

而是作为一种甜食，纯粹为了享受而食用，因此应该非常少吃。

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] ['kɑːnsɪkwentli] [bɪn] ['bænɪʃt] [frʌm; frəm][ɪts] ['raɪtf(ə)l] [pleɪs] [æt; ət][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ]

It	has	consequently	been	banished	from	its	rightful	place	at	the	beginning
它	有	最后	到过	被放逐	从	它是	正当的	地方	在	这	开始

[ʌv; əv] [miːlz] .

of	meals	.
的	餐	.

因此，它被从餐前原本的位置上驱逐了出去。

[bʌt; bət][fruːt][ɪz][nɑːt][ə; eɪ] " ['gʊdi] , " [ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ] [fuːd] , [ænd; ənd] , [mɔːr'oʊvər] , [ə; eɪ] [kəm'pliːt]

But	fruit	is	not	a	"	goody	,	"	it	is	a	food	,	and	,	moreover	,	a	complete
但	水果	是	不是	一个	"	好东西	,	"	它	是	一个	食物	,	和	,	而且	,	一个	完全的

[fuːd] .

food	.
食物	.

但水果不是一种"零食"，而是一种食物，而且是一种营养全面的食物。

[ɔːl]['vedʒtəb(ə)l] [fuːdz] ([ɪn][ðer; ðər]['nætʃ(ə)rəl] [steɪt]) [kən'teɪn] [ɔːl][ðə; ði]['elɪmənts; 'eləmənts] ['nesəseri]

All	vegetable	foods	(	in	their	natural	state	)	contain	all	the	elements	necessary
全部	蔬菜	食物	(	在	他们的	自然的	状态	)	包含	全部	这	元素	必要的

[tuː; tə][fɔːrm][ə; eɪ] [kəm'pliːt] [fuːd] .

to	form	a	complete	food	.
到	形式	一个	完全的	食物	.

所有植物性食物（在其天然状态下）都含有构成完整食物所需的所有元素。

[æt; ət][ə; eɪ] [pɪntʃ] ['hju:mən][laɪf] [maɪt]
At a pinch human life might
在 一个 捏 人类 生活 可能

在危急关头，人的生命可能

[[ˌpi: 'dʒi:]['sɛvən]]
[Pg 7]
[页 7]

[第7页]

[bi:; bi][sə'pɔrtəd, sə'pɔrtɪd][ɑ:n]['eni][wʌn][ʌv; əv][ðem; ðəm] .
be supported on any one of them .
是 有 在 任何 一 的 他们 .

可以支持其中任何一项。

[aɪ][seɪ] " [æt; ət][ə; eɪ] [pɪntʃ] " [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z] [ɪf] [ðə; ði] [nʌts] ['sɪrɪəls] [ænd; ənd] ['pʌlsɪz] [wɜ:r; wər] [ru:ld]
I say " at a pinch " because if the nuts cereals and pulses were ruled
我 说 " 在 一个 捏 " 因为 如果 这 坚果 谷物 和 脉冲 是 裁决
[aʊt][ʌv; əv][ðə; ði]['daɪəteri][ˌaɪ 'ti:] [wʊd] ,
out of the dietary it would ,
出去 的 这 饮食 它 会 ,

我说"勉强"是因为如果将坚果、谷物和豆类排除在饮食之外，那就……

[fɔ:r; fər][moʊst]['pi:p(ə)l] , [bi:; bi] [dɪ'fɪʃ(ə)nt] [ɪn][fæt][ænd; ənd]['proʊtɪɪd] ([ðə; ði] [fleʃ] [ænd; ənd]['mʌs(ə)l] -
for most people , be deficient in fat and proteid (the flesh and muscle -
为了 最多 人们 , 是 不足 在 胖的 和 蛋白质 (这 肉 和 肌肉 -
['fɔ:miŋ] ['elɪmənt]) .
forming element) .
成型 元素) .

对于大多数人来说，脂肪和蛋白质（构成肌肉的成分）都不足。

[ˌnevərðə'les] ,
Nevertheless ,
尽管如此 ,

尽管如此，

[fru:t][ə'loʊn] [wɪl] [sə'steɪn] [laɪf] [ɪf] ['teɪkən][ɪn][lɑ:rdʒ]['kwɑ:ntətiz] [wɪð; wɪθ] [smɔ:l] ['aʊtpʊt] [ʌv; əv]['enərdʒi]
fruit alone will sustain life if taken in large quantities with small output of energy
水果 独自的 将要 维持 生活 如果 已采取 在 大的 数量 和 小的 输出 的 活力
[ɑ:n][ðə; ði][pɑ:rt][ʌv; əv][ðə; ði]['pɜ:rs(ə)n] ['lɪvɪŋ] [ə'pɑ:n][ˌaɪ 'ti:] ,
on the part of the person living upon it ,
在 这 部分 的 这 人 活的 之上 它 ,

如果大量食用水果，且食用者自身消耗的能量很少，那么单靠水果就能维持生命。

[æz; əz] ['wɪtnəs] [ðə; ði] " [greɪp] [kjʊr] . " [[ˌtu:'tu:]]
as witness the " grape cure . " [2]
作为 证人 这 " 葡萄 治愈 . " [2]

例如"葡萄疗法"。[2]

[ðə; ði] [pər'sentɪdʒ] [ʌv; əv]['proʊtɪɪd][ɪn] [greɪps] [ɪz] [pər'tɪkjələrli] [haɪ] [fɔ:r; fər][fru:t] .
The percentage of proteid in grapes is particularly high for fruit .
这 百分比 的 蛋白质 在 葡萄 是 特别 高的 为了 水果 .

葡萄中的蛋白质含量在水果中特别高。

[ðoʊz] ['pi:p(ə)l] [hu:] [dɪ'zaɪər][tu:; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [fru:'teriən] ['daɪəteri][ðer; ðər] ['deɪli] [reɪ'ʒi:m] ['kænɑ:t][du:]
Those people who desire to make a fruitarian dietary their daily régime cannot do
那些 人们 WHO 欲望 到 制作 一个 果食主义者 饮食 他们的 日常的 政权 不能 做
['betər] [ðæn; ðən] [teɪk] [ðə; ði][əd'vaɪs][ʌv; əv][oʊ] . - ['hɛrə] ,
better than take the advice of O . Hashnu Hara ,
更好的 比 拿 这 建议 的 哦 . - 原 ,

那些希望将水果素食作为日常饮食习惯的人，最好的办法莫过于听从 O. Hashnu Hara 的建议。

[æn; ən] [ə'merɪkən] ['raɪtər] .
an **American** **writer** **.**
一个 美国人 作家 .

一位美国作家。

[hiː; hi] [sez] : " ['evri] [ə'dʌlt; 'ædʌlt] [rɪ'kwaɪrz] [frʌm; frəm] [twelv] [tuː; tə] [ˌsɪks'tiːn] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv] [draɪ] [fuːd]
He **says** **:** **"** **Every** **adult** **requires** **from** **twelve** **to** **sixteen** **ounces** **of** **dry** **food**
他 说道 : " 每一个 成人 需要 从 十二 到 十六 盎司 的 干燥 食物
, [friː] [frʌm; frəm] ['wɔːtər] , ['deɪli] .
, **free** **from** **water** **,** **daily** **.**
, 自由的 从 水 , 日常的 .

他说："每个成年人每天需要 12 到 16 盎司不含水的干粮。

[tuː; tə] [sə'plaɪ] [ðɪs] [ə; eɪ] ['kwɔːrtər] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] [ʃeld] [nʌts] [ænd; ənd] [θriː] - ['kwɔːrtərz]
To **supply** **this** **a** **quarter** **of** **a** **pound** **of** **shelled** **nuts** **and** **three** **-** **quarters**
到 供应 这 一个 四分之一 的 一个 磅 的 带壳 坚果 和 三 - 四分之一
[ʌv; əv] [ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] ['eni] [draɪd] [fruːt] [mʌst; məst] [biː; bi] [juːst] .
of **a** **pound** **of** **any** **dried** **fruit** **must** **be** **used** **.**
的 一个 磅 的 任何 干燥 水果 必须 是 用过的 .

要满足这个条件，必须使用四分之一磅去壳坚果和四分之三磅任何种类的干果。

[ɪn]
In
在

在

[[ˌpiː 'dʒiː] [eɪt]]
[**Pg** **8** **]**
[页 8]

[第 8 页]

[ə'dɪʃ(ə)n] [tuː; tə] [ðɪs] ,
addition **to** **this** **,**
添加 到 这 ,

除此之外，

[frʌm; frəm] [tuː] [tuː; tə] [θriː] [paʊndz] [ʌv; əv] ['eni] [freʃ] [fruːt] [ɪn] ['siːz(ə)n] [goʊz] [tuː; tə] [kəm'pliːt] [ðə; ði]
from **two** **to** **three** **pounds** **of** **any** **fresh** **fruit** **in** **season** **goes** **to** **complete** **the**
从 二 到 三 磅 的 任何 新鲜的 水果 在 季节 去 到 完全的 这
['deɪz] [ə'laʊəns] .
day's **allowance** **.**
天 津贴 .

每天的配额中，可以额外添加两到三磅当季新鲜水果。

[ðiːz] ['kwɑːntətiz] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [weid] [aʊt] . . . [ænd; ənd] [wɪl] [sə'steɪn] [ə; eɪ] [fʊl] - [groʊn] [mæn] [ɪn]
These **quantities** **should** **be** **weighed** **out** **.** **.** **.** **and** **will** **sustain** **a** **full** **-** **grown** **man** **in**
这些 数量 应该 是 称重 出去 . . . 和 将要 维持 一个 满的 - 生长 男人 在
['pɜːrfɪkt] [helθ] [ænd; ənd] [vaɪ'tæləti] .
perfect **health** **and** **vitality** **.**
完美的 健康 和 活力 .

这些量需要精确称量……足以维持一个成年男子的健康和活力。

[ðə; ði] ['kwɑːntəti] [ʌv; əv] [raɪp] [freʃ] [fruːt] [meɪ] [biː; bi] ['slaɪtli] [ɪn'kriːst] [ɪn] ['sʌmər] ,
The **quantity** **of** **ripe** **fresh** **fruit** **may** **be** **slightly** **increased** **in** **summer** **,**
这 数量 的 成熟 新鲜的 水果 可能 是 轻微地 增加 在 夏天 ,

夏季成熟鲜果的数量可能会略有增加。

[wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [ˌkɔːrə'spɑːndɪŋ] [dɪ'kriːs] [ɪn] [ðə; ði] [draɪd] [fruːt] .
with **a** **corresponding** **decrease** **in** **the** **dried** **fruit** **.**
和 一个 相应的 减少 在 这 干燥 水果 .

干果数量也相应减少。

" ['fʊtnoʊt] :
" **FOOTNOTE** :
" 脚注 :

"脚注:

[[ˌtuːˈtuː]] ['riːs(ə)nt] ['jɪrz] [hæv; həv] ['witnist] [ə; eɪ][ˌmɑːdɪfɪˈkeɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði][əˈrɪdʒən(ə)l] [kjʊr] .
[2] Recent years have witnessed a modification of the original cure .
[2] 最近的 年 有 目击者 一个 修改 的 这 原来的 治愈 .

[2] 近年来，原始疗法得到了改进。

['ʌðər] [fuːd] [ɪz] [naʊ] [ɪn'kluːdɪd] , [bʌt; bət][aɪ][hæv; həv][nɑːt] [hɜːrd] [ðæt] [ðə; ði] [rɪˈzʌlts] [ɑːr; ər] ['betər] .
Other food is now included , but I have not heard that the results are better .
其他 食物 是 现在 包括 , 但 我 有 不是 听到 那 这 结果 是 更好的 .

现在也加入了其他食物，但我还没有听说效果更好。

[əbˈdʒɛkʃənz] [tuː; tə] [fruːt] .
Objections to Fruit .
反对意见 到 水果 .

对水果的反对意见。

[sʌm; səm][ˌvedʒɪˈteəriːənz]['ɑːbdʒekt] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz]['pɑːsəb(ə)l][tuː; tə] [iːt] [tuː] [mʌtʃ] [fruːt] ,
Some vegetarians object that it is possible to eat too much fruit ,
一些 素食者 目的 那 它 是 可能的 到 吃 也 很多 水果 ,

有些素食者反对说，水果吃多了也会有害。

[ænd; ənd] [ˌrekəˈmend] ['kɔːʃ(ə)n] [ɪn][ðə; ði][juːz][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː][tuː; tə]['piːp(ə)l][ʌv; əv] ['nɜːrvəs] ['temprəmənt]
and recommend caution in the use of it to people of nervous temperament
和 推荐 警告 在 这 使用 的 它 到 人们 的 紧张的 气质
,
,
,

并建议神经质的人谨慎使用。

[ɔːr] [ðoʊz] [huː] [siːm] [ˌpriːdiˈspəuzd][tuː; tə][skɪn] ['eilmənts] .
or those who seem predisposed to skin ailments .
或者 那些 WHO 似乎 易感 到 皮肤 疾病 .

或者那些似乎容易患皮肤病的人。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [truː] [ðæt] [ðə; ði] [kənˈsʌmpʃ(ə)n] [ʌv; əv][lɑːrdʒ] ['kwɑːntətiz] [ʌv; əv] [fruːt] [meɪ] [əˈpɪr] [tuː; tə]
It is true that the consumption of large quantities of fruit may appear to
它 是 真的 那 这 消耗 的 大的 数量 的 水果 可能 出现 到
['rendər][ðə; ði] ['nɜːrvəs] ['pɜːrs(ə)n] [mɔːr] ['ɪrɪtəb(ə)l] ,
render the nervous person more irritable ,
使成为 这 紧张的 人 更多的 易怒的 ,

的确，大量食用水果可能会使神经质的人更加烦躁易怒。

[ænd; ənd][tuː; tə] [ɪn'kriːs] [ðə; ði][ɪkˈstɜːrn(ə)l][ˌmænəfɛˈsteɪʃənz] [ʌv; əv][ə; eɪ][skɪn] [dɪˈziːz] .
and to increase the external manifestations of a skin disease .
和 到 增加 这 外部的 表现 的 一个 皮肤 疾病 .

并加重皮肤病的外部表现。

[bʌt; bət][ɪn][ðə; ði]['lætər] [ɪ'vent] [ðə; ði][fruːt][ɪz] ['mɪrli] [əˈsɪstɪŋ] ['neɪtʃər] [tuː; tə] [θroʊ] [ðə; ði] [dɪˈziːz]
But in the latter event the fruit is merely assisting Nature to throw the disease
但 在 这 后者 事件 这 水果 是 仅仅 协助 自然 到 扔 这 疾病
[aʊt] [ænd; ənd] [ɔːf] [mɔːr] ['kwɪkli] ,
out and off more quickly ,
出去 和 离开 更多的 迅速地 ,

但在后一种情况下，水果只是帮助大自然更快地清除疾病而已。

[waɪl] [ɪn][ðə; ði]['fɔːrmər] [keɪs] [ðə; ði]['riːəl] [kɔːz] [laɪz][nɑːt][ɪn][ðə; ði] [fruːt] [bʌt; bət][ɪn]
while in the former case the real cause lies not in the fruit but in
尽管 在 这 以前的 案件 这 真实的 原因 谎言 不是 在 这 水果 但 在

而在前一种情况下，真正的原因不在于果实，而在于.....

[[ˌpiː ˈdʒiː][naɪn]]
[Pg 9]
[页 9]

[第9页]

[sʌm; səm] [nɜːrv] [ˈɪrɪtənt] , [tiː] , [fɔːr; fər][ɪgˈzæmp(ə)l] ,
some nerve irritant , tea , for example ,
一些 神经 刺激物 , 茶 , 为了 例子 ,

某些神经刺激物，例如茶。

[ðə; ði] [ɪˈfekts] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [ɑːr; ər] [mɔːr] [əˈkjuːtli] [felt] [ˈʌndər][ðə; ði] [nuː] [reɪˈʒiːm] .
the effects of which are more acutely felt under the new régime .
这 效果 的 哪个 是 更多的 急性 毛毡 在下面 这 新的 政权 .

在新政权下，这些影响感受得更加强烈。

[ðə; ði] [ˈnɜːrvəs] [ˈsɪstəm] [tendz] [tuː; tə] [bɪˈkʌm] [mʌtʃ] [mɔːr] [ˈsensətɪv] [əˈpɑːn][ə; eɪ][ˌvedʒəˈteriən] ,
The nervous system tends to become much more sensitive upon a vegetarian ,
这 紧张的 系统 倾向于 到 变得 很多 更多的 敏感的 之上 一个 素食 ,
[ɪˈspeʃəli] [fruːˈteriən] , [ˈdaɪət] ,
especially fruitarian , diet ,
尤其 果食主义者 , 饮食 ,

素食者，尤其是水果素食者，其神经系统往往会变得更加敏感。

[ænd; ənd] [ˈpiːp(ə)l] [ˈɔːf(ə)n] [əˈtrɪbjuːt; ˈætrɪbjuːt] [ðer; ðər] [ɪnˈkriːst] [ˈnɜːrvəsnəs] [ænd; ənd] [ˌɪrɪtəˈbɪləti]
and people often attribute their increased nervousness and irritability
和 人们 经常 属性 他们的 增加 紧张 和 易怒
[tuː; tə][ðə; ði][ˈdaɪət] [wen] [ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [ˈsɪmpli] [ðæt] [ðeɪ] [naʊ] [riˈækt] [mɔːr] [ˈkwɪkli] [tuː; tə] [ˈpɔizənz] .
to the diet when it is simply that they now react more quickly to poisons .
到 这 饮食 什么时候 它 是 简单地 那 他们 现在 反应 更多的 迅速地 到 毒药 .

人们常常将自己日益紧张和易怒的情绪归因于饮食，而实际上只是因为他们现在对毒物的反应更快了。

[ðɪs] [ɪz][nɑːt][ə; eɪ][bæd] [θɪŋ] , [ɑːn][ðə; ði] [ˈkɑːntreri] ,
This is not a bad thing , on the contrary ,
这 是 不是 一个 坏的 事物 , 在 这 相反 ,

这并非坏事，恰恰相反。

[ˌaɪ ˈtiː] [ʃoʊz] [ðæt] [ðə; ði] [ˈsɪstəm] [hæz; həz] [bɪˈkʌm] [mɔːr] [əˈlɜːrt] .
it shows that the system has become more alert .
它 演出 那 这 系统 有 变得 更多的 警报 .

这表明系统变得更加警觉了。

[ˈʌndər] [ðə; ði][oʊld] [reɪˈʒiːm] [wiː; wi] [tend] [tuː; tə] [stɔːr] [ʌp] [ˈpɔizənz] [ænd; ənd][imˈpjuəritis][ɪn][ðə; ði][ˈbɑːdi]
Under the old régime we tend to store up poisons and impurities in the body
在下面 这 老的 政权 我们 趋向 到 店铺 向上 毒药 和 杂质 在 这 身体
,
,
,

在旧制度下，我们往往会在体内积聚毒素和杂质。

[bʌt; bət][ðə; ði] [ɪˈfekt] [ʌv; əv][ə; eɪ][ˈvedʒtəb(ə)l][ˈdaɪət] , [ɪˈspeʃəli] [wen] [juˈnaɪtɪd][wɪð; wɪθ][ðə; ði][juːz]
but the effect of a vegetable diet , especially when united with the use
但 这 影响 的 一个 蔬菜 饮食 , 尤其 什么时候 团结的 和 这 使用
[ʌv; əv] [dɪˈstɪld] [ˈwɔːtər] ,
of distilled water ,
的 蒸馏 水 ,

但是，素食饮食，特别是与饮用蒸馏水相结合时，会产生以下效果：

[ɪz][tuː; tə] [kɔːz] [ɔːl]['aʊər; ɑːr] [dɪ'ziːzɪz] [ænd; ənd][im'pjuəritis][tuː; tə][biː; bi] [ɪk'speld] ['aʊtwərdz]

is	to	cause	all	our	diseases	and	impurities	to	be	expelled	outwards
是	到	原因	全部	我们的	疾病	和	杂质	到	是	被驱逐	向外

[ænd; ənd] ['daʊnwərdz] .

and	downwards	.
和	向下	.

目的是使我们体内的所有疾病和杂质向外向下排出。

[tiː] [ɪz][ə; eɪ] [sloʊ] ['pɔɪzn] ,

Tea	is	a	slow	poison	,
茶	是	一个	慢的	毒	,

茶是一种慢性毒药。

[ænd; ənd][soʊ][ɪz] ['kɔːfi] [ɪk'sept] ['ʌndər] [ɪk'sepʃən(ə)l] [kən'dɪʃ(ə)nz] [wen] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [juːst] [æz; əz][ə; eɪ]

and	so	is	coffee	except	under	exceptional	conditions	when	it	is	used	as	a
和	所以	是	咖啡	除了	在下面	非凡的	状况	什么时候	它	是	用过的	作为	一个

['medɪs(ə)n] ,

medicine	,
药品	,

咖啡也是如此，除非在特殊情况下用作药物。

[ænd; ənd] [ðen] [ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd] ['ɔːlweɪz] [biː; bi] [peɪl] - ['roʊstɪd] .

and	then	it	should	always	be	pale	-	roasted	.
和	然后	它	应该	总是	是	苍白	-	烤	.

而且一定要烤至浅色。

[fruːt] [ʃʊd; ʃəd] ['ɔːlweɪz] [biː; bi] ['iːtn] [æt; ət][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ʌv; əv][ə; eɪ] [miːl] .

Fruit	should	always	be	eaten	at	the	beginning	of	a	meal	.
水果	应该	总是	是	吃	在	这	开始	的	一个	一顿饭	.

水果应该在用餐开始时食用。

[ə'gen] , [wen] [ðə; ði]['daɪət][kən'sɪsts][ʌv; əv][ə; eɪ]['mɪkstʃər][ʌv; əv]

Again	,	when	the	diet	consists	of	a	mixture	of
再次	,	什么时候	这	饮食	由	的	一个	混合物	的

再次强调，当饮食由以下食物混合而成时：

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	10	]
[	页	-	]

[第10页]

[kʊkt] [ænd; ənd] [ˌʌn'kʊkt] [fuːdz] , [ðə; ði] [ˌʌn'kʊkt] [ʃʊd; ʃəd]['ɔːlweɪz][biː; bi] ['iːtn] [fɜːrst] .

cooked	and	uncooked	foods	,	the	uncooked	should	always	be	eaten	first	.
煮熟	和	生	食物	,	这	生	应该	总是	是	吃	第一的	.

食物有熟的和生的，应该先吃生的。

['ɔːlsoʊ] [wen] [ðə; ði] [miːl] [kən'sɪsts][ʌv; əv] [tuː] ['kɔːrsɪz] , [ə; eɪ] [swiːt] [ænd; ənd][ə; eɪ] ['seɪvəri] [dɪʃ] ,

Also	when	the	meal	consists	of	two	courses	,	a	sweet	and	a	savoury	dish	,
还	什么时候	这	一顿饭	由	的	二	课程	,	一个	甜的	和	一个	咸味的	盘子	,

此外，如果一顿饭包含两道菜，一道甜点和一道咸味菜肴，

['sʌfərəz] [frʌm; frəm][ˌɪndɪ'dʒestʃən][ʃʊd; ʃəd][traɪ] ['teɪkɪŋ] [ðə; ði] [swiːt] [kɔːrs] [fɜːrst] .

sufferers	from	indigestion	should	try	taking	the	sweet	course	first	.
受害者	从	消化不良	应该	尝试	采取	这	甜的	课程	第一的	.

消化不良的人应该先尝试吃甜食。

[aɪ][hæv; həv] [noʊn] ['sevrəl] ['keɪsɪz] [wer] [ðɪs] ['sɪmp(ə)l][ɪk'spiːdiənt][hæz; həz] [rɪ'zʌltɪd] [ɪn][ə; eɪ]

I	have	known	several	cases	where	this	simple	expedient	has	resulted	in	a
我	有	已知	一些	案例	在哪里	这	简单的	权宜	有	结果	在	一个

[kəm'pliːt] [se'seɪʃn] [ʌv; əv][ðə; ði] [dɪs'kʌmfərt] [ʌv; əv] [wɪtʃ] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] [kəm'pleɪnd] .

complete	cessation	of	the	discomfort	of	which	the	patient	complained	.
完全的	停止	的	这	不适	的	哪个	这	病人	抱怨	.

我曾见过好几个这样的例子，这种简单的权宜之计完全消除了患者所抱怨的不适症状。

[ə; eɪ] [ˌpaɪə'nɪr] [ʌv; əv] [fuːd] ['remədiz] .
A **Pioneer** **of** **Food** **Remedies** **.**
一个 先锋 的 食物 补救措施 .

食疗先驱。

[ðə; ði] [ˌpaɪə'nɪr] , [ɪn] ['ɪŋglənd] ,
The **pioneer** **,** **in** **England** **,**
这 先锋 , 在 英格兰 ,

这位先驱者在英国

[ʌv; əv] [ðə; ði] ['triːtmənt] [ʌv; əv] [ɔːl] ['sɔrts] [ænd; ənd] [kən'dɪʃ(ə)nz] [ʌv; əv] [dɪ'ziːz] [baɪ] [miːnz] [ʌv; əv] [ə; eɪ]
of **the** **treatment** **of** **all** **sorts** **and** **conditions** **of** **disease** **by** **means** **of** **a**
的 这 治疗 的 全部 排序 和 状况 的 疾病 经过 方法 的 一个
['vedʒtəb(ə)l] (['tʃiːfli] [fruːt]) ['daɪəteri] [wʌz; wəz] ['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['læm] ,
vegetable **(** **chiefly** **fruit** **)** **dietary** **was** **Dr** **.** **Lambe** **,**
蔬菜 (主要 水果) 饮食 曾是 博士 . 兰贝 ,

兰贝医生提倡用蔬菜（主要是水果）饮食疗法来治疗各种疾病。

[ə; eɪ] [kən'tempərəri] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['poʊət] ['ʃeli] .
a **contemporary** **of** **the** **poet** **Shelley** **.**
一个 当代的 的 这 诗人 雪莱 .

与诗人雪莱同时代的人。

[hɪz; ɪz] [læst] [bʊk] [ə'pɪrd] [ɪn] - ,
His **last** **book** **appeared** **in** **1815** **,**
他的 最后的 书 出现 在 - ,

他的最后一本书出版于1815年。

[ænd; ənd] [ɪn] [ˌaɪ 'tiː] [ænd; ənd] [ðə; ði] [wʌn] [prɪ'siːdɪŋ] [ɑːr; ər] [rɪ'kɔːrdɪd] [sʌm; səm] ['wʌndərf(ə)l] ['kjʊrz] ,
and **in** **it** **and** **the** **one** **preceding** **are** **recorded** **some** **wonderful** **cures** **,**
和 在 它 和 这 一 前 是 记录 一些 精彩的 治愈 ,
[ɪ'speʃəli] [ɪn] ['keɪsɪz] [ʌv; əv] ['kænsər] .
especially **in** **cases** **of** **cancer** **.**
尤其 在 案例 的 癌症 .

本书及其前一册中记载了一些神奇的疗法，尤其是在癌症病例方面。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['oʊnli] [fer] [tuː; tə] [ˌeɪ diː 'diː] [hɪr] [ðæt] [ɪn] ['draɪv, 'dɑːktɚ] . - [ə'pɪnjən] [noʊ] ['sɪstəm] [ʌv; əv]
It **is** **only** **fair** **to** **add** **here** **that** **in** **Dr** **.** **Lambe's** **opinion** **no** **system** **of**
它 是 仅有的 公平的 到 添加 这里 那 在 博士 . - 观点 不 系统 的
[kjʊr] [ɪz] [kəm'pliːtli] [ˌefɪ'keɪʃəs] [soʊ] [lɔːŋ] [æz; əz] [ðə; ði] ['peɪʃ(ə)nt] [ɪz] [ə'laʊd] [tuː; tə] [drɪŋk] [ðə; ði]
cure **is** **completely** **efficacious** **so** **long** **as** **the** **patient** **is** **allowed** **to** **drink** **the**
治愈 是 完全地 有效的 所以 长的 作为 这 病人 是 允许 到 喝 这
['ɔːrd(ə)neri] [tæp] [ɔːr] [wel] ['wɔːtər] .
ordinary **tap** **or** **well** **water** **.**
普通的 轻敲 或者 出色地 水 .

这里必须补充一点，兰贝医生认为，只要允许病人饮用普通的自来水或井水，任何治疗方法都不能完全有效。

[dɪ'stɪld] ['wɔːtər] [wʌz; wəz] [ðə; ði] ['oʊnli] [drɪŋk] [hiː; hi] [əd'vaɪzd] .
Distilled **water** **was** **the** **only** **drink** **he** **advised** **.**
蒸馏 水 曾是 这 仅有的 喝 他 建议 .

他只建议喝蒸馏水。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **11** **]**
[页 -]

[bʌt; bət][hiː; hi][held][ˌaɪ 'tiː] ['betər] [stɪl] [nɑːt][tuː; tə][drɪŋk][æt; ət][ɔːl] [ɪf] [ðə; ði] ['nesəseri] ['lɪkwɪd][kʊd; kəd]

But	he	held	it	better	still	not	to	drink	at	all	if	the	necessary	liquid	could
但	他	握住	它	更好的	仍然	不是	到	喝	在	全部如果		这	必要的	液体	可以

[biː; bi] [sə'plaɪd] [tuː; tə][ðə; ði]['bɑːdi][baɪ] [miːnz] [ʌv; əv] [freʃ] ,

be	supplied	to	the	body	by	means	of	fresh	,
是	供应	到	这	身体	经过	方法	的	新鲜的	,

但他认为，如果能通过新鲜水源为身体补充必要的液体，最好还是完全不喝酒。

['dʒuːsi] [fruːts] .

juicy	fruits	.
多汁的	水果	.

多汁的水果。

[hiː; hi] [kən'tendid] [ðæt] [mæn][ɪz][nɑːt]['nætʃ(ə)rəli][ə; eɪ] ['drɪŋkɪŋ] ['ænɪm(ə)l] ; [ðæt] [hɪz; ɪz] [θɜːrst] [ɪz][ə; eɪ]

He	contended	that	man	is	not	naturally	a	drinking	animal	;	that	his	thirst	is	a
他	有争议	那	男人	是	不是	自然	一个	喝	动物	;	那	他的	口渴	是	一个

['mɔːrbɪd] ['sɪmptəm] ,

morbid	symptom	,
病态的	症状	,

他认为，人天生不是饮水动物；人的口渴是一种病态的症状。

[ðə; ði] ['aʊtkʌm] [ʌv; əv][ə; eɪ] [kɑːr'nɪvərəs] ['daɪət][ænd; ənd] ['ʌðər] [ˌʌn'hoʊlsəm] ['hæbɪts] .

the	outcome	of	a	carnivorous	diet	and	other	unwholesome	habits	.
这	结果	的	一个	食肉的	饮食	和	其他	不健康的	习惯	.

这是以肉食为主的饮食习惯和其他不健康生活习惯造成的后果。

[ænd; ənd][aɪ] [θɪŋk] [ðæt] ['eniwʌn] [meɪ] [pruːv] [ðə; ði] [truːθ] [ʌv; əv] [ðɪs] [fɔːr; fər][hɪm; ɪm][ɔːr][hɜːr'self] [ɪf]

And	I	think	that	anyone	may	prove	the	truth	of	this	for	him	or	herself	if
和	我	思考	那	任何人	可能	证明	这	真相	的	这	为了	他	或者	她自己	如果

[hiː; hi][ɔːr][ʃiː; ʃi] [wɪl] [ə'dɑːpt][ə; eɪ] [fruː'teriən] ['daɪəteri][ænd; ənd][əb'steɪn][frʌm; frəm][ðə; ði][juːz][ʌv; əv][sɔːlt]

he	or	she	will	adopt	a	fruitarian	dietary	and	abstain	from	the	use	of	salt
他	或者	她	将要	采纳	一个	果食主义者	饮食	和	弃权	从	这	使用	的	盐

[ænd; ənd] ['ʌðər] ['kɔndimənt] .

and	other	condiments	.
和	其他	调味品	.

我认为，任何人如果采取纯素食主义的饮食方式，并且不使用盐和其他调味品，都可以亲自验证这一说法的真实性。

[aɪ][hæv; həv]['saɪtɪd][soʊ][aʊt] - [ʌv; əv] - [deɪt] [ə; eɪ] ['pɜːrsənɪdʒ] [æz; əz]['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['læm] [fɔːr; fər] [tuː]

I	have	cited	so	out	-	of	-	date	a	personage	as	Dr	.	Lambe	for	two
我	有	引用	所以	出去	-	的	-	日期	一个	人士	作为	博士	.	兰贝	为了	二

['riːz(ə)nz] .

reasons	.
原因	.

我引用兰贝博士这样一位过时的人物，有两个原因。

[ðə; ði][fɜːrst][ɪz] [ðæt] [aɪ] [noʊ] ['meni] [ʌv; əv][ðə; ði][soʊ] - [kɔːld] [nuː] [ænd; ənd][ʌn'ɔːrθədɑːks][aɪ'diːəz]

The	first	is	that	I	know	many	of	the	so	-	called	new	and	unorthodox	ideas
这	第一的	是	那	我	知道	许多	的	这	所以	-	称为	新的	和	非正统的	想法

[ɑːr; ər] [mɔːr] ['laɪkli] [tuː; tə] [ə'piːl] [tuː; tə][sʌm; səm] ['riːdɚz] ,

are	more	likely	to	appeal	to	some	readers	,
是	更多的	可能	到	上诉	到	一些	读者	,

首先，我知道许多所谓的新颖和非正统的观点更有可能吸引某些读者。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi] [ʃoʊn] [ðæt] [ðeɪ] [ə'rɪdʒɪneɪtɪd][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['duːli]['kwɑːlɪfaɪd]['medɪk(ə)l]

if	it	can	be	shown	that	they	originated	with	a	duly	qualified	medical
如果	它	能	是	所示	那	他们	起源于	和	一个	正式地	合格的	医疗的

[præk'tɪʃənər] [huː] [rɪ'kɔːrdɪd] [ðə; ði] [rɪ'zʌlts] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] [ˌɑːbzɝ'veɪʃənz] [ænd; ənd]

practitioner	who	recorded	the	results	of	his	observations	and
实践者	WHO	记录	这	结果	的	他的	观察	和

[ɪk'sperɪmənts; ɪk'sperɪments; ɪk'sperəmənts; ɪk'sperəments][ɪn] [blæk] [ænd; ənd] [waɪt] .

experiments	in	black	and	white	.
实验	在	黑色的	和	白色的	.

如果能够证明这些记录源自一位合格的医学从业者，并且该从业者以书面形式记录了他的观察和实验结果。

[ðə; ði]['sekənd][ɪz] [ðæt] [ðə; ði]['prɪnsəp(ə)lz][ænd; ənd]['præktɪsɪz] [ʌv; əv]['draɪv, 'dɑːktɝ] . ['læm] [ɑːr; ər]

The	second	is	that	the	principles	and	practices	of	Dr	.	Lambe	are
这	第二	是	那	这	原则	和	实践	的	博士	.	兰贝	是

[ɪn'kɔːrpəreɪtɪd] [wɪð; wɪθ] [ðoʊz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] [rɪˌdʒenə'reɪʃn]

incorporated	with	those	of	the	Physical	Regeneration
公司	和	那些	的	这	身体的	再生

第二点是，兰贝博士的原则和实践与物理再生疗法的原则和实践相结合。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	12	]
[	页	-	]

[第12页]

[sə'saɪəti] , [ə; eɪ][lɑːrdʒ][ænd; ənd]['evər] - [ɪn'kriːsɪŋ] ['bɑːdi][ʌv; əv][ɪn'θjuːzɪæsts] ['hævɪŋ] [ɪts] [hed] -

Society	,	a	large	and	ever	-	increasing	body	of	enthusiasts	having	its	head	-
社会	,	一个	大的	和	曾经	-	增加	身体	的	爱好者	拥有	它是	头	-

['kwɔːrtərz][ɪn] ['lʌndən] ,

quarters	in	London	,
四分之一	在	伦敦	,

该协会是一个规模庞大且不断壮大的爱好者团体，总部位于伦敦。

[tuː; tə] [huːz] ['æn(ə)lz][aɪ][mʌst; məst][rɪ'fɜːr] [ðoʊz] ['riːdɝz] [huː] [dɪ'zaɪər][ʌp] - [tuː; tə] - [deɪt] ['instənsiz]

to	whose	annals	I	must	refer	those	readers	who	desire	up	-	to	-	date	instances
到	谁	志	我	必须	参考	那些	读者	WHO	欲望	向上	-	到	-	日期	实例

[ʌv; əv][ðə; ði] ['efɪkəsi] [ʌv; əv][ðə; ði][juːz][ʌv; əv][fruːt][ɪn] [dɪ'ziːz] .

of	the	efficacy	of	the	use	of	fruit	in	disease	.
的	这	功效	的	这	使用	的	水果	在	疾病	.

对于想要了解水果在疾病防治中的最新疗效的读者，我必须推荐他们查阅相关史册。

[læk] [ʌv; əv] [speɪs] [wɪl] [nɑːt] [ə'laʊ] [ˌem 'iː][tuː; tə][kwoʊt][ðem; ðəm] [hɪr] .

Lack	of	space	will	not	allow	me	to	quote	them	here	.
缺少	的	空间	将要	不是	允许	我	到	引用	他们	这里	.

由于篇幅有限，我无法在此引用他们的话。

[ðə; ði]['sɪmp(ə)l] [laɪf] .

The	Simple	Life	.
这	简单的	生活	.

简单的生活。

[wiː; wi] [hɪr] [ə; eɪ] [greɪt] [diːl] [ə'baʊt][ðə; ði] " ['sɪmp(ə)l] [laɪf] " [ænd; ənd] " [rɪ'tɜːrnɪŋ] [tuː; tə] ['neɪtʃər] "

We	hear	a	great	deal	about	the	"	Simple	Life	"	and	"	Returning	to	Nature	"
我们	听到	一个	伟大的	交易	关于	这	"	简单的	生活	"	和	"	返回	到	自然	"

['naʊədeɪz] ,

nowadays	,
如今	,

如今我们经常听到“简单生活”和“回归自然”之类的说法，

[bʌt; bət][moʊst][ʌv; əv][ˌjuː 'es][ɑːr; ər][soʊ]['sɪtʃueɪtɪd][ðæt][ðə; ði][prə'poʊzd][sɪm'plɪsəti]['sɪmpli]['spɛlz]

but	most	of	us	are	so	situated	that	the	proposed	simplicity	simply	spells
但	最多	的	我们	是	所以	位于	那	这	建议的	简单	简单地	咒语

[ɪn'kriːst] [kəm'pleksəti] .

increased	complexity	.
增加	复杂	.

但我们大多数人所处的境地，使得所谓的简单化实际上只会增加复杂性。

[ðə; ði] " [ˌvedʒə'teriən][tʃɑːp] " [kɔːsts][ðə; ði] ['haʊswaɪf] [mɔːr][ðæn; ðən]['dʌb(ə)l][ðə; ði][taɪm][ænd; ənd]

The	"	vegetarian	chop	"	costs	the	housewife	more	than	double	the	time	and
这	"	素食	劈	"	成本	这	家庭主妇	更多的	比	双倍的	这	时间	和

['leɪbər] [ɪn'vɑːlvd] [ɪn] [prɪ'peərɪŋ] [ɪts] ['fleʃli] ['neɪmseɪk] .

labour	involved	in	preparing	its	fleshly	namesake	.
劳动	涉及	在	准备	它是	肉体的	同名者	.

制作"素食排骨"所需的时间和精力是制作同名肉类排骨的两倍多。

[ænd; ənd] [wen] [ˌaɪ 'tiː] [kʌmz] [tuː; tə] ['ɪlnəs] [sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði] ['sɪstəmz] [ʌv; əv] ['beɪðɪŋ] [ænd; ənd]

And	when	it	comes	to	illness	some	of	the	systems	of	bathing	and
和	什么时候	它	来	到	疾病	一些	的	这	系统	的	洗澡	和

['eksəsaɪzɪŋ] [prɪ'skraɪbd] [baɪ][ðə; ði] " ['neɪtʃərəpæθ] " [ɑːr; ər] ['ɪnfɪnətli] [mɔːr] ['trʌb(ə)lsəm] [tuː; tə][ðə; ði]

exercising	prescribed	by	the	"	naturopath	"	are	infinitely	more	troublesome	to	the
锻炼	规定	经过	这	"	自然疗法医师	"	是	无限地	更多的	麻烦的	到	这

['peɪʃ(ə)nt][ænd; ənd][hɪz; ɪz] [frendz] [ðæn; ðən][ðə; ði]['sɪmp(ə)l][ɪk'spiːdiənt][ʌv; əv] ['sendɪŋ] [fɔːr; fər][ðə; ði]

patient	and	his	friends	than	the	simple	expedient	of	sending	for	the
病人	和	他的	朋友们	比	这	简单的	权宜	的	发送	为了	这

['dɑːktər][ænd; ənd] ['teɪkɪŋ] [ðə; ði] [prɪ'skraɪbd] ['doʊsɪz] .

doctor	and	taking	the	prescribed	doses	.
医生	和	采取	这	规定	剂量	.

而说到生病，一些"自然疗法医生"开出的沐浴和锻炼方法，对病人及其朋友来说，比起简单地请医生来服用处方药，要麻烦得多。

[aɪ][duː][nɑːt][wɑːnt][tuː; tə][biː; bi]

I	do	not	want	to	be
我	做	不是	想	到	是

我不想这样

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	13	]
[	页	-	]

[第13页]

[ˌmɪsʌndər'stʊd] [hɪr] .

misunderstood	here	.
被误解	这里	.

这里存在误解。

[aɪ][ˌeɪ 'em][nɑːt] [kən'demɪŋ] ['triːtmənt] [wɪð; wɪθ]['wɔːtər][ænd; ənd]['eksərsaɪzɪz] .

I	am	not	condemning	treatment	with	water	and	exercises	.
我	是	不是	谴责	治疗	和	水	和	练习	.

我并不反对水疗法和运动疗法。

[ɑːn][ðə; ði]['kɑːntreri] , [aɪ][hoʊp][tuː; tə] [pæs] [ɑːn] [wʌt] [aɪ][hæv; həv] [lɜːrnt] [ə'baʊt] [ðiːz] ['meθədz] [ʌv; əv]

On	the	contrary	,	I	hope	to	pass	on	what	I	have	learnt	about	these	methods	of
在	这	相反	,	我	希望	到	经过	在	什么	我	有	学会了	关于	这些	方法	的

['triːtmənt] .

treatment	.
治疗	.

相反，我希望将我所了解的这些治疗方法传授给他人。

[bʌt; bət][soʊ] ['meni] ['pi:p(ə)l] [læk] [ðə; ði][taɪm] , [help] , [ænd; ənd] [kən'vi:njənsis] ['nesəseri] [tu:; tə] ['kæri]

But	so	many	people	lack	the	time	,	help	,	and	conveniences	necessary	to	carry
但	所以	许多	人们	缺少	这	时间	,	帮助	,	和	便利设施	必要的	到	携带

[ðem; ðəm][aʊt] [sək'sesfəli] .

them	out	successfully	.
他们	出去	成功地	.

但很多人缺乏成功完成这些事情所需的时间、帮助和便利条件。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][tu:; tə] [ði:z] [ðæt] [aɪ] [wʊd] [seɪ] [ðæt] [ðə; ði] ['peɪʃənts] [kjʊr] [meɪ] [bi:; bi]

It	is	to	these	that	I	would	say	that	the	patient's	cure	may	be
它	是	到	这些	那	我	会	说	那	这	患者	治愈	可能	是

[ɪ'fɛktəd, ɪ'fɛktɪd, 'i:fɛktəd, 'i:fɛktɪd][dʒʌst][æz; əz] ['ʃʊrli] ,

effected	just	as	surely	,
受影响	只是	作为	一定	,

对于这些人，我想说，病人的治愈同样可以得到保证。

[ɪf] [mɔ:r] ['sloʊli] , [baɪ] [mi:nz] [ʌv; əv][fru:t] [ə'loʊn] .

if	more	slowly	,	by	means	of	fruit	alone	.
如果	更多的	缓慢地	,	经过	方法	的	水果	独自的	.

如果速度较慢，则仅通过水果来实现。

[fru:t] [ɔ:r] ['fæstɪŋ] .

Fruit	or	Fasting	.
水果	或者	禁食	.

水果或禁食。

['tri:tmənt] [ʌv; əv] [dɪ'zi:z] [baɪ] ['fæstɪŋ] [hæz; həz] [kʌm] ['ɪntu:] ['fæʃ(ə)n] [ʌv; əv] [leɪt] ,

Treatment	of	disease	by	fasting	has	come	into	fashion	of	late	,
治疗	的	疾病	经过	禁食	有	来	进入	时尚	的	晚的	,

近来，禁食疗法逐渐流行起来。

[ænd; ənd][ðer; ðər][ɪz] ['ri:əli] [noʊ] [læk] [ʌv; əv] [pru:f] [æz; əz][tu:; tə][ðə; ði] ['benɪfɪts] [tu:; tə][bi:; bi] [əb'teɪnd]

and	there	is	really	no	lack	of	proof	as	to	the	benefits	to	be	obtained
和	那里	是	真的	不	缺少	的	证明	作为	到	这	好处	到	是	获得

[frʌm; frəm] [əb'steɪnɪŋ] [ɪn'taɪərli][frʌm; frəm] [fu:d] [fɔ:r; fər][ə; eɪ] [ʃɔ:rt] ['pɪriəd] .

from	abstaining	entirely	from	food	for	a	short	period	.
从	禁欲	完全	从	食物	为了	一个	短的	时期	.

事实上，不乏证据表明，短期内完全禁食会带来诸多益处。

[aɪ] [noʊ] [ʌv; əv][æn; ən] ['eldərli] [mæn] [hu:] ['fæsts][fɔ:r; fər][ə; eɪ] ['fɔ:rtnaɪt] ['evri] [sprɪŋ] ,

I	know	of	an	elderly	man	who	fasts	for	a	fortnight	every	spring	,
我	知道	的	一个	老年	男人	WHO	斋戒	为了	一个	两星期	每一个	春天	,

我认识一位老人，他每年春天都会斋戒两周。

[ænd; ənd][geɪnz] , [nɑ:t]['lu:zɪz] , [weɪt] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] ['prɑ:ses] !

and	gains	,	not	loses	,	weight	during	the	process	!
和	收益	,	不是	失败	,	重量	期间	这	过程	!

而且在此过程中体重还会增加，而不是减少！

[hi:; hi] [ə'kaʊnts] [fɔ:r; fər] [ðɪs] [baɪ] [ɪk'spleɪnɪŋ] [ðæt] ['sɜ:rt(ə)n] [stɔ:rd] [ʌp] ,

He	accounts	for	this	by	explaining	that	certain	stored	up	,
他	账户	为了	这	经过	解释	那	肯定	存储	向上	,

他对此的解释是，某些储存起来的东西，

[ˌʌndə'dʒestɪd] [fu:d] ['pɑ:rtɪk(ə)lz] [kʌm] [aʊt][ænd; ənd][ɑ:r; ər][dai'dʒestid] [waɪl] [hi:; hi]['fæsts] .

undigested	food	particles	come	out	and	are	digested	while	he	fasts	.
未消化的	食物	颗粒	来	出去	和	是	消化	尽管	他	斋戒	.

禁食期间，未消化的食物颗粒会排出体外并被消化。

['weðər] [ðɪs] [ɪz][ðə; ði] [kə'rekt] [ɛks'plɑ:nə]

Whether	this	is	the	correct	explana
无论	这	是	这	正确的	解释

这是否是正确的解释

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 14]
[页 -]

[第14页]

['taɪən][aɪ][duː][nɑːt] [noʊ] , [bʌt; bət][ðə; ði][fækt] [rɪ'meɪnz] ,
tion I do not know , but the fact remains ,
tion 我 做 不是 知道 , 但 这 事实 遗迹 ,

我不知道原因，但事实依然如此。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][ɪz][nɑːt][baɪ]['eni] [miːnz] [ə; eɪ]['sɑːlətəri][keɪs] .
and it is not by any means a solitary case .
和 它 是 不是 经过 任何 方法 一个 孤 案件 .

而且这绝非个例。

[ʌv; əv] [kɔːrs] , [ðə; ði][mə'dʒɔːrəti][ʌv; əv]['piːp(ə)l] [luːz] [weɪt] [wen] ['fæstɪŋ] , [bʌt; bət] [ðɪs] [ɪz] ['veri]
Of course , the majority of people lose weight when fasting , but this is very
的 课程 , 这 多数 的 人们 失去 重量 什么时候 禁食 , 但 这 是 非常
['kwɪkli] [rɪ'kʌvərd] .
quickly recovered .
迅速地 恢复 .

当然，大多数人在禁食期间都会减轻体重，但这很快就会恢复。

[naʊ] [aɪ][duː][nɑːt] [θɪŋk] ['fæstɪŋ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ˌʌndər'teɪkən] ['rekləsli] , [bʌt; bət]['oʊnli]['ʌndər]
Now I do not think fasting should be undertaken recklessly , but only under
现在 我 做 不是 思考 禁食 应该 是 已 鲁莽地 , 但 仅有的 在下面
['kɑːmpɪtənt] [də'rekʃn; daɪ'rekʃn] .
competent direction .
胜任的 方向 .

我认为禁食不应该鲁莽进行，而应该在合格的指导下进行。

[bʌt; bət][æn; ən] ['eksələnt] [ænd; ənd] [seɪf] ['sʌbstɪtuːt] [fɔːr; fər][ə; eɪ][fæst][ɪz][æn; ən] [ɪk'skluːsɪv] [fruːt]['daɪət]
But an excellent and safe substitute for a fast is an exclusive fruit diet
但 一个 出色的 和 安全的 代替 为了 一个 快速地 是 一个 独家的 水果 饮食
.
:
.

但禁食的一个极好且安全的替代方法是只吃水果。

[ə'kjuːt] ['ɪlnəs] .
Acute Illness .
急性 疾病 .

急性疾病。

[ðə; ði] ['sɪmplɪst] [ænd; ənd] ['kwɪkɪst] ['meθəd] [ʌv; əv] [rɪ'kʌvərɪŋ] [frʌm; frəm] [ə'tæks] [ʌv; əv][ə'kjuːt] ['ɪlnəs]
The simplest and quickest method of recovering from attacks of acute illness
这 最简单的 和 最快 方法 的 恢复中 从 攻击 的 急性 疾病
, ['fiːvəz] ,
, fevers ,
, 发烧 ,

从急性疾病、发烧等症状中恢复的最简单快捷的方法是：

[ɪn'flæmətɔːri] [dɪ'ziːzɪz] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . , [ɪz][tuː; tə][rest]['kwaɪətli][ɪn][bed][ɪn][ə; eɪ][wɔːrm][bʌt; bət]
inflammatory diseases , etc . , is to rest quietly in bed in a warm but
炎症 疾病 , ETC . , 是 到 休息 悄悄 在 床 在 一个 温暖的 但
[wel] - ['ventɪleɪtɪd] [ruːm] ,
well - ventilated room ,
出色地 - 通风 房间 ,

炎症性疾病等，应在温暖通风的房间里安静地卧床休息。

[ænd; ənd][tuː; tə] [teɪk] [θriː] [miːlz] [ə; eɪ][deɪ][ʌv; əv] [freʃ] [raɪp][fruːt] , [greɪps] [baɪ] ['prefrəns] .

and	to	take	three	meals	a	day	of	fresh	ripe	fruit	,	grapes	by	preference	.
和	到	拿	三	餐	一个	天	的	新鲜的	成熟	水果	,	葡萄	经过	偏爱	.

并且每天吃三顿新鲜成熟的水果，最好是葡萄。

[ɪf] [ðə; ði] [greɪps] [ɑːr; ər] [groʊn] [aʊt][ʌv; əv] [dɔːz] [ænd; ənd]['raɪpənd][ɪn][ðə; ði][sʌn][soʊ] [mʌtʃ] [ðə; ði]

If	the	grapes	are	grown	out	of	doors	and	ripened	in	the	sun	so	much	the
如果	这	葡萄	是	生长	出去	的	门	和	成熟的	在	这	太阳	所以	很多	这

['betər] .

better	.
更好的	.

如果葡萄是在户外种植，并在阳光下成熟，那就更好了。

[aɪ][hæv; həv] [faʊnd] [frʌm; frəm] [tuː] [tuː; tə] [θriː] [paʊndz] [ʌv; əv] [greɪps] [pər] [deɪ] [sə'fɪʃ(ə)nt] .

I	have	found	from	two	to	three	pounds	of	grapes	per	day	sufficient	.
我	有	成立	从	二	到	三	磅	的	葡萄	每	天	充足的	.

我发现每天吃两到三磅葡萄就足够了。

[ɪf] [ðer; ðər][ɪz][θɜːrst] , ['bɑːrli] ['wɔːtər] ['fleɪvərd] [wɪð; wɪθ]['leмən][dʒuːs][ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['teɪkən] [bɪ'twiːn]

If	there	is	thirst	,	barley	water	flavoured	with	lemon	juice	should	be	taken	between
如果	那里	是	口渴	,	大麦	水	调味	和	柠檬	汁	应该	是	已采取	之间

[ðə; ði] [miːlz] .

the	meals	.
这	餐	.

如果感到口渴，可以在两餐之间饮用加柠檬汁调味的麦芽水。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	15	]
[	页	-	]

[第15页]

[pɑːrt][iː] . — [fuːdz] [ænd; ənd][ðer; ðər] [mə'dɪsɪnl] ['juːzɪz]

Part	II	.	—	FOODS	AND	THEIR	MEDICINAL	USES
部分	二	.	—	食物	和	他们的	药用	用途

第二部分——食物及其药用价值

['ɑːmənd] .

Almond	.
杏仁	.

杏仁。

['ɑːmənd] [suːp] [ɪz][æn; ən] ['eksələnt] ['sʌbstɪtuːt] [fɔːr; fər] [biːf] - [tiː] [fɔːr; fər] [ˌkɑːnvə'les(ə)nt] .

Almond	soup	is	an	excellent	substitute	for	beef	-	tea	for	convalescents	.
杏仁	汤	是	一个	出色的	代替	为了	牛肉	-	茶	为了	康复者	.

对于康复期病人来说，杏仁汤是牛肉汤的绝佳替代品。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [meɪd] [baɪ] ['sɪmpli] ['blɑːntʃɪŋ] [ænd; ənd] ['paʊndɪŋ] [ə; eɪ]['kwɔːrtər][ʌv; əv][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv]

It	is	made	by	simply	blanching	and	pounding	a	quarter	of	a	pound	of
它	是	制成	经过	简单地	焯水	和	猛击	一个	四分之一	的	一个	磅	的

[swiːt] ['ɑːməndz][wɪð; wɪθ][hæf][ə; eɪ][paɪnt][ʌv; əv][mɪlk] ,

sweet	almonds	with	half	a	pint	of	milk	,
甜的	杏仁	和	一半	一个	品脱	的	牛奶	,

做法很简单，只需将四分之一磅甜杏仁焯水后，加入半品脱牛奶捣碎即可。

[ɔːr]['vedʒtəb(ə)l] [stɑːk] .

or	vegetable	stock	.
或者	蔬菜	库存	.

或者蔬菜高汤。

[ə'nʌðər] [paɪnt][ʌv; əv][mɪlk][ɔːr] [stɑːk] [ɪz] [ðen] [tuː; tə][biː; bi] ['ædɪd] [ænd; ənd][ðə; ði] [hoʊl] [wɔːmd] .

Another	pint	of	milk	or	stock	is	then	to	be	added	and	the	whole	warmed	.
其他	品脱	的	牛奶	或者	库存	是	然后	到	是	额外	和	这	所有的	温暖	.

然后加入一品脱牛奶或高汤，并将整道菜加热。

['æftər] [ðɪs] [ˌeɪ diː 'diː] [ə'nʌðər] [paɪnt][ænd; ənd][ə; eɪ][hæf][ʌv; əv] [stɑːk] [ɪf] [ðə; ði] [suːp] [ɪz][tuː; tə][biː; bi]

After	this	add	another	pint	and	a	half	of	stock	if	the	soup	is	to	be
后	这	添加	其他	品脱	和	一个	一半	的	库存	如果	这	汤	是	到	是

[ə; eɪ]['vedʒtəb(ə)l][wʌn] ,

a	vegetable	one	,
一个	蔬菜	一	,

如果要做蔬菜汤，之后再加入一品脱半的高汤。

[ɔːr][raɪs]['wɔːtər] [ɪf] [mɪlk][hæz; həz] [bɪn] [juːst] .

or	rice	water	if	milk	has	been	used	.
或者	米	水	如果	牛奶	有	到过	用过的	.

如果用的是牛奶，则用淘米水代替。

[æn; ən] [ɪ'mʌlʃn] [ʌv; əv] ['ɑːməndz] [ɪz]['juːsf(ə)l][ɪn] [tʃest] [ə'fekʃənz] .

An	emulsion	of	almonds	is	useful	in	chest	affections	.
一个	乳液	的	杏仁	是	有用	在	胸部	情感	.

杏仁乳剂对胸部疾病有益。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [meɪd] [baɪ] [wel] ['mæsəˌreɪtɪŋ] [ðə; ði] [nʌts] [ɪn][ə; eɪ] [nʌt] ['bʌtər] [mə'ʃiːn] ,

It	is	made	by	well	macerating	the	nuts	in	a	nut	butter	machine	,
它	是	制成	经过	出色地	浸泡	这	坚果	在	一个	坚果	黄油	机器	,

它是用坚果酱机将坚果充分捣碎制成的。

[ænd; ənd] ['mɪksɪŋ] [wɪð; wɪθ] ['ɔrɪndʒ] [ɔːr] ['lemən] [dʒuːs] .

and	mixing	with	orange	or	lemon	juice	.
和	混合	和	橙子	或者	柠檬	汁	.

与橙汁或柠檬汁混合。

['ɑːməndz] [ʃʊd; ʃəd] ['ɔːlweɪz] [biː; bi] [blæntʃt] , [ðæt] [ɪz] ,

Almonds	should	always	be	blanched	,	that	is	,
杏仁	应该	总是	是	焯水	,	那	是	,

杏仁必须先去皮，也就是说，

[skɪnd] [baɪ] ['pɔːrɪŋ] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][ɑːn][ðə; ði] [nʌts] [ænd; ənd] [ə'laʊɪŋ] [ðem; ðəm][tuː; tə][soʊk]

skinned	by	pouring	boiling	water	on	the	nuts	and	allowing	them	to	soak
去皮	经过	浇注	沸腾	水	在	这	坚果	和	允许	他们	到	浸泡

[fɔːr; fər][wʌn] ['mɪnɪt] ,

for	one	minute	,
为了	一	分钟	,

将坚果用沸水冲泡一分钟即可去皮。

['æftər] [wɪtʃ] [ðə; ði] [skɪnz] [ɑːr; ər] ['iːzəli] [rɪ'muːvd] .

after	which	the	skins	are	easily	removed	.
后	哪个	这	皮肤	是	容易地	已移除	.

之后很容易就能去除皮。

[ðə; ði] ['lætər] [pə'zes] ['ɪrɪteɪtɪŋ] ['prɑːpərtiz] .

The	latter	possess	irritating	properties	.
这	后者	具有	令人恼火的	特性	.

后者具有刺激性。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	16	]
[	页	-	]

[第16页]

['bɪtər] ['ɑːməndz] [ʃʊd; ʃəd][nɑːt][biː; bi] [juːst] [æz; əz][ə; eɪ] [fuːd] .

Bitter	almonds	should	not	be	used	as	a	food	.
苦的	杏仁	应该	不是	是	用过的	作为	一个	食物	.

苦杏仁不宜食用。

[ðeɪ] [kən'teɪn] [ə; eɪ] ['pɔɪzn] [aɪ'dentɪk(ə)l][wɪð; wɪθ] ['prʌsɪk] ['æsɪd] .

They	contain	a	poison	identical	with	prussic	acid	.
他们	包含	一个	毒	完全相同的	和	普鲁士克	酸	.

它们含有与氢氰酸相同的毒物。

['æp(ə)l] .

Apple	.
苹果	.

苹果。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['hɑːrdli]['pɑːsəb(ə)l][tuː; tə] [teɪk] [ʌp] ['eni] ['nuːzpeɪpər] [ɔːr] ['mægəziːn] [naʊ] [ə; eɪ] [deɪz] [wɪ'ðaʊt]

It	is	hardly	possible	to	take	up	any	newspaper	or	magazine	now	a	days	without
它	是	几乎	可能的	到	拿	向上	任何	报纸	或者	杂志	现在	一个	天	没有

['hæpənɪŋ] [ɑːn] ['ædvɝˌtaɪzmənts] [ʌv; əv]['pæt(ə)nt] ['medsnz] [huːz] [tʃiːf] [ˌrekəmen'deɪʃ(ə)n] [ɪz] [ðæt]

happening	on	advertisements	of	patent	medicines	whose	chief	recommendation	is	that
发生	在	广告	的	专利	药物	谁	首席	推荐	是	那

[ðeɪ] " [kən'teɪn] ['fɑːsfərəs] .

they	"	contain	phosphorus	.
他们	"	包含	磷	.

如今，几乎不可能翻开任何一份报纸或杂志而不看到专利药的广告，而这些广告的主要卖点就是"含有磷"。

" [ðeɪ] [ɑːr; ər]['dʒen(ə)rəli]['veri] [ɪk'spensɪv] ,

"	They	are	generally	very	expensive	,
"	他们	是	一般来说	非常	昂贵的	,

它们通常都很贵，

[bʌt; bət][ðə; ði] ['riːdər] [ɪz] [ə'ʃʊrd] [ðæt] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [wɜːrθ] [ten] [taɪmz] [ðə; ði] [praɪs] [æskt] [ɑːn] [ə'kaʊnt]

but	the	reader	is	assured	that	they	are	worth	ten	times	the	price	asked	on	account
但	这	读者	是	保证	那	他们	是	值得	十	时代	这	价格	问	在	帐户

[ʌv; əv][ðer; ðər]['wʌndərf(ə)l] ['prɑːpərtiz] [æz; əz] [nɜːrv] [ænd; ənd] [breɪn] [fuːdz] .

of	their	wonderful	properties	as	nerve	and	brain	foods	.
的	他们的	精彩的	特性	作为	神经	和	脑	食物	.

但读者可以放心，由于它们具有极佳的滋养神经和大脑的功效，它们的价值是所要价格的十倍。

[ðə; ði] [prəp'raɪətəz] [ʌv; əv] [ðiːz] [kən'kɑːkʃn] ['siːmɪŋli] ['flɜːrɪʃ] [laɪk] [griːn] [beɪ] [triːz] [ænd; ənd]

The	proprietors	of	these	concoctions	seemingly	flourish	like	green	bay	trees	and
这	业主	的	这些	混合物	似乎	繁荣	喜欢	绿色的	湾	树木	和

[spend] ['meni] ['θaʊzəndz, 'θaʊzənz][ʌv; əv] [paʊndz] [pər] ['ænəm] [ɪn]['ædvərtaɪzɪŋ] .

spend	many	thousands	of	pounds	per	annum	in	advertising	.
花费	许多	数千	的	磅	每	年	在	广告	.

这些配方酒的拥有者似乎像绿月桂树一样茁壮成长，每年在广告上花费数千英镑。

[frʌm; frəm] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [di'djuːst] [ðæt] ['sʌfərəz] [frʌm; frəm] ['nɜːrvəs] [ɪg'zɔːstʃən] [ænd; ənd]

From	which	it	may	be	deduced	that	sufferers	from	nervous	exhaustion	and
从	哪个	它	可能	是	推断	那	受害者	从	紧张的	疲惫	和

[breɪn] [fæg] ['nʌmbər] ['mɪljənz] .

brain	fag	number	millions	.
脑	同性恋	数字	百万	.

由此可以推断，患有神经衰弱和脑力疲劳的人有数百万之多。

[ænd; ənd] ['ʃʊrli] ['oʊnli][ə; eɪ] ['sʌfərər] [frʌm; frəm][breɪn] [fæg] [wʊd] ['sʌfər] [hɪm'self][tuː; tə][biː; bi][led]

And	surely	only	a	sufferer	from	brain	fag	would	suffer	himself	to	be	led
和	一定	仅有的	一个	患者	从	脑	同性恋	会	遭受	他自己	到	是	引领

['blaɪndli]['ɪntuː] ['weɪstɪŋ] [hɪz; ɪz] ['mʌni] ,

blindly	into	wasting	his	money	,
盲目地	进入	浪费	他的	钱	,

只有脑子不好使的人才会任由自己被盲目地引诱去浪费钱财。

[ænd; ənd] [stɪl] ['fɜːrðər] ['indʒərɪŋ][hɪz; ɪz] [helθ] , [baɪ] ['baɪɪŋ] [ænd; ənd] ['swɔləuiŋ]

and	still	further	injuring	his	health	,	by	buying	and	swallowing
和	仍然	更远	受伤	他的	健康	,	经过	购买	和	吞咽

而且，他购买并吞食这些东西，进一步损害了他的健康。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 17]
[页 -]

[第17页]

[drʌgz] [ə'baʊt] [huːz] ['prɑːpərtiz] [ænd; ənd] [ɪ'fekts] [hiː; hi] [noʊz] [ˌæbsə'luːtli] ['nʌθɪŋ] .
drugs **about** **whose** **properties** **and** **effects** **he** **knows** **absolutely** **nothing** **.**
药物 关于 谁 特性 和 效果 他 知道 绝对地 没有什么 .

他对某些药物的特性和作用一无所知。

[haʊ] [mʌtʃ] ['sɪmpəlɚ, 'sɪmplɚ] , ['tʃiːpər] , [ænd; ənd] [mɔːr] [ɪn'dʒɔɪəb(ə)l][tuː; tə] [iːt] ['æplz] !
How **much** **simpler** **,** **cheaper** **,** **and** **more** **enjoyable** **to** **eat** **apples** **!**
如何 很多 更简单 , 更便宜 , 和 更多的 令人愉悦 到 吃 苹果 !

吃苹果是多么简单、便宜、令人愉悦啊！

[ðə; ði]['æp(ə)l] [kən'teɪnz] [ə; eɪ]['lɑːrdʒər] [pər'sentɪdʒ] [ʌv; əv] ['fɑːsfərəs] [ðæn; ðən] ['eni] ['ʌðər] [fruːt] [ɔːr]
The **apple** **contains** **a** **larger** **percentage** **of** **phosphorus** **than** **any** **other** **fruit** **or**
这 苹果 包含 一个 更大的 百分比 的 磷 比 任何 其他 水果 或者
['vedʒtəb(ə)l] .
vegetable **.**
蔬菜 .

苹果所含磷量比任何其他水果或蔬菜都高。

[fɔːr; fər] [ðɪs] ['riːz(ə)n] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][æn; ən][ɪn'væljuəb(ə)l] [nɜːrv] [ænd; ənd][breɪn] [fuːd] .
For **this** **reason** **it** **is** **an** **invaluable** **nerve** **and** **brain** **food** **.**
为了 这 原因 它 是 一个 无价 神经 和 脑 食物 .

因此，它对神经和大脑来说是一种非常宝贵的营养品。

['sʌfərəz] [frʌm; frəm] [nɜːrv] [ænd; ənd][breɪn] [ɪg'zɔːstʃən] [ʃʊd; ʃəd] [iːt] [æt; ət] [liːst] [tuː] ['æplz] [æt; ət]
Sufferers **from** **nerve** **and** **brain** **exhaustion** **should** **eat** **at** **least** **two** **apples** **at**
受害者 从 神经 和 脑 疲惫 应该 吃 在 至少 二 苹果 在
[ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ʌv; əv] [iːtʃ] [miːl] .
the **beginning** **of** **each** **meal** **.**
这 开始 的 每个 一顿饭 .

神经和大脑疲劳患者应该在每餐开始时至少吃两个苹果。

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd] [ə'vɔɪd] [tiː] [ænd; ənd] ['kɔːfi] ,
At **the** **same** **time** **they** **should** **avoid** **tea** **and** **coffee** **,**
在 这 相同的 时间 他们 应该 避免 茶 和 咖啡 ,

同时，他们应该避免饮用茶和咖啡。

[ænd; ənd] [sə'plaɪ] [ðer; ðər] [pleɪs] [wɪð; wɪθ] ['bɑːrli] ['wɔːtər][ɔːr][bræn] [tiː] ['fleɪvərd] [wɪð; wɪθ]['lemən][dʒuːs]
and **supply** **their** **place** **with** **barley** **water** **or** **bran** **tea** **flavoured** **with** **lemon** **juice**
和 供应 他们的 地方 和 大麦 水 或者 麸 茶 调味 和 柠檬 汁
,
,
,

并为他们提供大麦水或加柠檬汁调味的麸皮茶。

[ɔːr]['iːv(ə)n]['æp(ə)l] [tiː] .
or **even** **apple** **tea** **.**
或者 甚至 苹果 茶 .

或者甚至是苹果茶。

['æplz] [ɑːr; ər]['ɔːlsoʊ][ɪn'væljuəb(ə)l][tuː; tə] ['sʌfərəz] [frʌm; frəm][ðə; ði][stoʊn][ɔːr]['kælkjələs] .
Apples **are** **also** **invaluable** **to** **sufferers** **from** **the** **stone** **or** **calculus** **.**
苹果 是 还 无价 到 受害者 从 这 石头 或者 结石 .

苹果对患有肾结石或牙结石的患者来说也很有价值。

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [bɪn] [əb'zɜːrvd] [ðæt] [ɪn]['saɪdər] ['kʌntriz] [wer] [ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl] [ˌʌn'swiːtnd]
It has been observed that in cider countries where the natural unsweetened
它 有 到过 观察到 那 在 苹果酒 国家 在哪里 这 自然的 无糖
['saɪdər][ɪz][ðə; ði] ['kɑːmən] ['bevərɪdʒ] ,
cider is the common beverage ,
苹果酒 是 这 常见的 饮料 ,

据观察，在以天然无糖苹果酒为常见饮品的苹果酒产区，

['keɪsɪz][ʌv; əv] [stoʊn] [ɑːr; ər] ['præktɪkli] [ˌʌn'noʊn] .
cases of stone are practically unknown .
案例 的 石头 是 几乎 未知 .

几乎没有结石病例。

[fuːd] - [rɪ'fɔːməz] [duː][nɑːt] [dɪ'duːs] [frʌm; frəm] [ðɪs] [ðæt] [ðə; ði] ['drɪŋkɪŋ] [ʌv; əv]['saɪdər][ɪz][tuː; tə][biː; bi]
Food - reformers do not deduce from this that the drinking of cider is to be
食物 - 改革者 做 不是 推断 从 这 那 这 喝 的 苹果酒 是 到 是
[ˌrekə'mendɪd] ,
recommended ,
受到推崇的 ,

食品改革者们并没有由此推断出应该推荐饮用苹果酒。

[bʌt; bət] [ðæt] ['iːv(ə)n] ['betər] [rɪ'zʌlts] [meɪ] [biː; bi] [əb'teɪnd] [frʌm; frəm] ['iːtɪŋ] [ðə; ði] [freʃ] , [raɪp] [fruːt] .
but that even better results may be obtained from eating the fresh , ripe fruit .
但 那 甚至 更好的 结果 可能 是 获得 从 吃 这 新鲜的 , 成熟 水果 .

但食用新鲜成熟的水果可能会获得更好的效果。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 18]
[页 -]

[第18页]

['æplz] [ˌpɪri'ɑːdɪkli] [ə'pɪr] [ə'pɑːn][ðə; ði][teiblz][ʌv; əv] [kɑːr'nɪvərəs] ['fidər] [ɪn][ðə; ði][fɔːrm][ʌv; əv]
Apples periodically appear upon the tables of carnivorous feeders in the form of
苹果 定期 出现 之上 这 表格 的 食肉的 喂食器 在 这 形式 的
['æp(ə)l] [sɔːs] .
apple sauce .
苹果 酱 .

苹果会以苹果酱的形式定期出现在食肉动物的喂食器上。

[ðɪs] [ə'kʌmpəniz] ['bɪliəs] ['dɪʃɪz] [laɪk] [roʊst] [pɔːrk][ænd; ənd] [roʊst] [guːs] .
This accompanies bilious dishes like roast pork and roast goose .
这 伴随 胆汁 菜肴 喜欢 烤 猪肉 和 烤 鹅 .

这道菜通常搭配烤猪肉、烤鹅等口味辛辣的菜肴。

[ðə; ði] [kʊk] [huː] [set] [ðɪs] ['fæʃ(ə)n] [wʌz; wəz] ['evɪdəntli] [ə'kweɪntɪd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['ækʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]
The cook who set this fashion was evidently acquainted with the action of the
这 厨师 WHO 放 这 时尚 曾是 显然 熟人 和 这 行动 的 这
[fruːt][ə'pɑːn][ðə; ði]['lɪvər] .
fruit upon the liver .
水果 之上 这 肝 .

开创这种风尚的厨师显然了解这种水果对肝脏的作用。

[ɔːl] ['sʌfərəz] [frʌm; frəm] ['slʌgɪʃ] ['lɪvɝz] [ʃʊd; ʃəd] [iːt] ['æplz] .
All sufferers from sluggish livers should eat apples .
全部 受害者 从 迟缓 肝脏 应该 吃 苹果 .

所有肝功能不佳的人都应该吃苹果。

['æplz] [wɪl] [ə'fɔːrd] [mʌtʃ] [rɪ'liːf] [tuː; tə] ['sʌfərəz] [frʌm; frəm] [gaʊt] .
Apples will afford much relief to sufferers from gout .
苹果 将要 买得起 很多 宽慰 到 受害者 从 痛风 .

苹果能大大缓解痛风患者的症状。

[ðə; ði]['mælɪk]['æsɪd] [kən'teɪnd] [ɪn][ðem; ðəm] ['nju:trəlaiz] [ðə; ði] ['tʃɔ:ki] ['mætər] [wɪtʃ] ['kɔ:zɪz] [ðə; ði]

The	malic	acid	contained	in	them	neutralises	the	chalky	matter	which	causes	the
这	恶意	酸	包含	在	他们	中和	这	粉笔	事情	哪个	原因	这

['gaʊti] ['peɪʃənts] ['sʌfərɪŋz] .

gouty	patient's	sufferings	.
痛风	患者	苦难	.

其中所含的苹果酸可以中和引起痛风患者痛苦的白垩质物质。

['æplz] , [wen] ['i:tn] [raɪp][ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði] [ə'dɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] ['ʃʊgər] , [dɪ'mɪnɪʃ] [ə'sɪdəti][ɪn]

Apples	,	when	eaten	ripe	and	without	the	addition	of	sugar	,	diminish	acidity	in
苹果	,	什么时候	吃	成熟	和	没有	这	添加	的	糖	,	减少	酸度	在

[ðə; ði] ['stʌmək] .

the	stomach	.
这	胃	.

苹果成熟后不加糖食用，可以降低胃酸。

['sɜ:rt(ə)n]['vedʒtəb(ə)l][sɔ:lts][ɑ:r; ər] [kən'vɜ:rtɪd] ['ɪntu:]['ælkəlaɪn]['kɑ:rbəˌneɪts; 'kɑ:rbənəts] , [ænd; ənd] [ðʌs]

Certain	vegetable	salts	are	converted	into	alkaline	carbonates	,	and	thus
肯定	蔬菜	盐	是	转换	进入	碱性	碳酸盐	,	和	因此

[kə'rekt] [ðə; ði][ə'sɪdəti] .

correct	the	acidity	.
正确的	这	酸度	.

某些植物盐类会转化为碱性碳酸盐，从而纠正酸度。

[æn; ən][oʊld] ['remədi] [fɔ:r; fər] [wi:k] [ɔ:r] [ɪn'fleɪmd] [aɪz] [ɪz][æn; ən]['æp(ə)l] ['poʊltɪs] .

An	old	remedy	for	weak	or	inflamed	eyes	is	an	apple	poultice	.
一个	老的	补救	为了	虚弱的	或者	发炎的	眼睛	是	一个	苹果	药膏	.

治疗眼部虚弱或发炎的古老方法是用苹果敷剂。

[aɪ][ˌeɪ 'em][toʊld] [ðæt] [ɪn] ['læŋkəʃə] [ðeɪ] [ju:z]['rɑ:t(ə)n] ['æplz] [fɔ:r; fər] [ðɪs] ['pɜ:rpəs] ,

I	am	told	that	in	Lancashire	they	use	rotten	apples	for	this	purpose	,
我	是	讲述	那	在	兰开夏郡	他们	使用	烂	苹果	为了	这	目的	,

我听说兰开夏郡的人用烂苹果来做这件事。

[bʌt; bət] ['pɜ:rsənəli] [aɪ][ʃʊd; ʃəd][prɪ'fɜ:r][ðem; ðəm][saʊnd] .

but	personally	I	should	prefer	them	sound	.
但	亲自	我	应该	更喜欢	他们	声音	.

但我个人还是更喜欢声音好的。

[ə; eɪ] [gʊd] ['remədi] [fɔ:r; fər][ə; eɪ] [sɔ:r] [ɔ:r] [rɪ'lækst] [θroʊt] [ɪz][tu:; tə] [teɪk] [ə; eɪ] [rɔ:] [raɪp]['æp(ə)l]

A	good	remedy	for	a	sore	or	relaxed	throat	is	to	take	a	raw	ripe	apple
一个	好的	补救	为了	一个	疮	或者	轻松	喉	是	到	拿	一个	生的	成熟	苹果

[ænd; ənd]

and
和

治疗喉咙痛或喉咙发紧的好方法是吃一个生的熟苹果。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	19	]
[	页	-	]

[第19页]

[skreɪp] [ˌaɪ 'ti:][tu:; tə][ə; eɪ][faɪn] [pʌlp] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['sɪlvər] ['ti:spu:n] .

scrape	it	to	a	fine	pulp	with	a	silver	teaspoon	.
刮	它	到	一个	美好的	纸浆	和	一个	银	茶匙	.

用银质茶匙将其刮成细腻的糊状。

[i:t] [ðɪs] [pʌlp] [baɪ][ðə; ði] ['spu:nfʊl] , ['veri] ['sloʊli] ,

Eat	this	pulp	by	the	spoonful	,	very	slowly	,
吃	这	纸浆	经过	这	一勺	,	非常	缓慢地	,

用勺子慢慢地把这些果肉吃掉。

['hoʊldɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [ə'genst] [ðə; ði] [bæk] [ʌv; əv] [ðə; ði] [θroʊt] [æz; əz] [lɔːŋ] [æz; əz] ['pɑːsəb(ə)l] [bɪ'fɔːr]

holding	it	against	the	back	of	the	throat	as	long	as	possible	before
保持	它	反对	这	后退	的	这	喉	作为	长的	作为	可能的	前

['swɔləuiŋ] .

swallowing	.
吞咽	.

吞咽前，尽可能长时间地将食物抵在喉咙后部。

[ə; eɪ]['daɪət] [kən'sɪstɪŋ] ['tʃiːfli] [ʌv; əv] ['æplz] [hæz; həz] [bɪn] [faʊnd] [æn; ən] ['eksələnt] [kjʊr] [fɔːr; fər]

A	diet	consisting	chiefly	of	apples	has	been	found	an	excellent	cure	for
一个	饮食	由	主要	的	苹果	有	到过	成立	一个	出色的	治愈	为了

[ˌɪni'braɪəti] .

inebriety	.
醉酒	.

人们发现，以苹果为主的饮食是治疗醉酒的极佳方法。

[helθ] [ænd; ənd] [streŋθ] [meɪ] [biː; bi] ['fʊli] [meɪn'teɪnd] [ə'pɑːn] [faɪn] ['hoʊlmiːl] [ˌʌn'lev(ə)nd] [bred]

Health	and	strength	may	be	fully	maintained	upon	fine	wholemeal	unleavened	bread
健康	和	力量	可能	是	完全	维持	之上	美好的	全麦	无酵饼	面包

, [pjʊr] ['deri] [ɔːr] [nʌt] ['bʌtər] ,

,	pure	dairy	or	nut	butter	,
,	纯的	奶制品	或者	坚果	黄油	,

食用优质全麦无酵饼、纯乳制品或坚果酱，即可完全维持健康和体力。

[ænd; ənd] ['æplz] .

and	apples	.
和	苹果	.

还有苹果。

['æp(ə)l]['wɔːtər][ɔːr]['æp(ə)l] [tiː] [ɪz][æn; ən] ['eksələnt] [drɪŋk][fɔːr; fər]['fiːvər] ['peɪʃnts] .

Apple	water	or	apple	tea	is	an	excellent	drink	for	fever	patients	.
苹果	水	或者	苹果	茶	是	一个	出色的	喝	为了	发烧	患者	.

苹果水或苹果茶是发烧病人极好的饮品。

['æplz] [pə'zes] ['tɑːnɪk] ['prɑːpərtiz] [ænd; ənd] [prə'voʊk] ['æpɪtaɪt] [fɔːr; fər] [fuːd] .

Apples	possess	tonic	properties	and	provoke	appetite	for	food	.
苹果	具有	补品	特性	和	惹	食欲	为了	食物	.

苹果具有滋补功效，还能增进食欲。

[hens] [ðə; ði][oʊld] - ['fæʃnd] ['kʌstəm] [ʌv; əv] ['iːtɪŋ] [æn; ən]['æp(ə)l] [bɪ'fɔːr] ['dɪnər] .

Hence	the	old	-	fashioned	custom	of	eating	an	apple	before	dinner	.
因此	这	老的	-	造型	风俗	的	吃	一个	苹果	前	晚餐	.

因此才有了饭前吃苹果的古老习俗。

['æp(ə)l] [tiː] .

Apple	Tea	.
苹果	茶	.

苹果茶。

[ðə; ði] ['faːloʊɪŋ] [ɑːr; ər] [tuː] [gʊd] ['resəpɪz][fɔːr; fər]['æp(ə)l] [tiː] : — ([wʌn]) [teɪk] [ˌtuː'tuː] [saʊnd] ['æplz]

The	following	are	two	good	recipes	for	apple	tea	:	—	(	1	)	Take	2	sound	apples
这	下列的	是	二	好的	食谱	为了	苹果	茶	:	—	(	1	)	拿	2	声音	苹果

,

,

,

以下是两种不错的苹果茶配方：——（1）取2个完好的苹果，

[wɑːʃ] , [bʌt; bət][duː][nɑːt] [piːl] , [ænd; ənd][kʌt]['ɪntuː] [θɪn] ['slaɪsɪz] .

wash	,	but	do	not	peel	,	and	cut	into	thin	slices	.
洗	,	但	做	不是	果皮	,	和	切	进入	薄的	切片	.

洗净，但不要去皮，切成薄片。

[ˌeɪ diː 'diː][sʌm; səm] [strɪps] [ʌv; əv]['lemən][raɪnd] .
Add some strips of lemon rind .
添加 一些 条状物 的 柠檬 果皮 .

加入一些柠檬皮条。

[pɔːr] [ɑːn][wʌn][paɪnt][ʌv; əv] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] ([dɪ'stɪld]) .
Pour on 1 pint of boiling water (distilled) .
倒 在 1 品脱 的 沸腾 水 (蒸馏) .

倒入 1 品脱沸水（蒸馏水）。

[streɪn] [wen] [koʊld] .
Strain when cold .
拉紧 什么时候 寒冷的 .

冷却后过滤。

([ˌtuː'tuː]) [beɪk] [ˌtuː'tuː] ['æplz] .
(2) Bake 2 apples .
(2) 烤 2 苹果 .

（2）烤2个苹果。

[pɔːr] ['oʊvər][ðem; ðəm][wʌn][paɪnt] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] .
Pour over them 1 pint boiling water .
倒 超过 他们 1 品脱 沸腾 水 .

向它们上面浇1品脱沸水。

[streɪn] [wen] [koʊld] .
Strain when cold .
拉紧 什么时候 寒冷的 .

冷却后过滤。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 20]
[页 -]

[第20页]

[ə'spærəgəs] .
Asparagus .
芦笋 .

芦笋。

[ə'spærəgəs] [ɪz] [sed] [tuː; tə]['streŋ(k)θ(ə)n][ænd; ənd] [dɪ'veləp] [ðə; ði][ɑːr'tɪstɪk] ['fækltiz] .
Asparagus is said to strengthen and develop the artistic faculties .
芦笋 是 说 到 加强 和 发展 这 艺术 学院 .

据说芦笋能增强和发展艺术才能。

[ˌaɪ 'tiː]['ɔːlsoʊ] [kɑːmz] [ˌpælpə'teʃən] [ʌv; əv][ðə; ði] [hɑːrt] .
It also calms palpitation of the heart .
它 还 平静 心悸 的 这 心 .

它还能缓解心悸。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['veri] ['helpf(ə)l][tuː; tə] [ruː'mætɪk] ['peɪʃnts] [ɑːn] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ɪts][sɔːlts][ʌv; əv] ['pɑːtæʃ] .
It is very helpful to rheumatic patients on account of its salts of potash .
它 是 非常 有帮助 到 风湿病 患者 在 帐户 的 它是 盐 的 钾肥 .

由于含有钾盐，它对风湿病患者非常有益。

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [stiːmd] , [nɑːt] [bɔɪld] , ['ʌðərwaɪz] [pɑːrt][ʌv; əv][ðə; ði]['væljuəb(ə)l][sɔːlts][ɑːr; ər]
It should be steamed , not boiled , otherwise part of the valuable salts are
[lɔːst] .
lost .
丢失的 .

应该用蒸的方式烹饪，而不是用煮的方式，否则会损失一部分珍贵的盐分。

[bə'nænə] .
Banana .
香蕉 .

香蕉。

[ðə; ði][bə'nænə][ɪz][ɪn'væljuəb(ə)l][ɪn] [ˌɪnflə'meɪʃn] [ʌv; əv][ɔ:l][kaɪndz] .
The **banana** **is** **invaluable** **in** **inflammation** **of** **all** **kinds** **.**
这 香蕉 是 无价 在 炎 的 全部 种类 .

香蕉对各种炎症都有极好的疗效。

[fɔ:r; fər] [ðɪs] ['ri:z(ə)n] [ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['veri] ['ju:sf(ə)l][ɪn]['keɪsɪz][ʌv; əv] ['taɪfɔɪd] ['fi:vər] , [gæ'straɪtɪs] ,
For **this** **reason** **it** **is** **very** **useful** **in** **cases** **of** **typhoid** **fever** **,** **gastritis** **,**
为了 这 原因 它 是 非常 有用 在 案例 的 伤寒 发烧 , 胃炎 ,

因此，它在治疗伤寒、胃炎等疾病方面非常有用。

[ˌperɪtə'naɪtɪs] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . , [ænd; ənd] [meɪ] ['kɑ:nstɪtu:t] [ðə; ði]['oʊnli] [fu:d] [ə'laʊd] [fɔ:r; fər][ə; eɪ]
peritonitis **,** **etc** **.** **,** **and** **may** **constitute** **the** **only** **food** **allowed** **for** **a**
腹膜炎 , ETC . , 和 可能 构成 这 仅有的 食物 允许 为了 一个
[taɪm] .
time **.**
时间 .

腹膜炎等疾病，并且可能在一段时间内成为唯一允许食用的食物。

[nɑ:t]['oʊnli] [dʌz] [ˌaɪ 'ti:] ['æktʃuəli] [səb'du:] [ðə; ði] [ˌɪnflə'meɪʃn] [ʌv; əv][ðə; ði] [ɪn'testɪnz] , [bʌt; bət] ,
Not **only** **does** **it** **actually** **subdue** **the** **inflammation** **of** **the** **intestines** **,** **but** **,**
不是 仅有的 做 它 实际上 征服 这 炎 的 这 肠子 , 但 ,

它不仅能有效抑制肠道炎症，而且，

[ɪn][ðə; ði][ə'pɪnjən][ʌv; əv][æt; ət] [li:st] [wʌn] [ə'θɔ:rəti] , [æz; əz][ˌaɪ 'ti:][kən'sɪsts][ʌv; əv] - [pər] [sent] .
in **the** **opinion** **of** **at** **least** **one** **authority** **,** **as** **it** **consists** **of** **95** **per** **cent** **.**
在 这 观点 的 在 至少 一 权威 , 作为 它 由 的 - 每 中心 .

至少有一位权威人士认为，它占了 95%。

['nu:trəmənt] , [ˌaɪ 'ti:] [dʌz] [nɑ:t] [pə'zes] [sə'fɪʃ(ə)nt] [weɪst] ['mætər] [tu:; tə] ['ɪrɪteɪt] [ðə; ði] [ɪn'fleɪmd] [spɑ:ts]
nutriment **,** **it** **does** **not** **possess** **sufficient** **waste** **matter** **to** **irritate** **the** **inflamed** **spots**
营养 , 它 做 不是 具有 充足的 浪费 事情 到 刺激 这 发炎的 地点
.
:
.

它营养丰富，但代谢废物不足以刺激发炎部位。

[bʌt; bət] [greɪt] [ker] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]['teɪkən][ɪn][ɪts] [ədˌmɪnɪ'streɪʃn] .
But **great** **care** **should** **be** **taken** **in** **its** **administration** **.**
但 伟大的 关心 应该 是 已采取 在 它是 行政 .

但在管理方面必须格外谨慎。

[ðə; ði][bə'nænə][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] ['θɜ:rəli] [saʊnd] [ænd; ənd][raɪp] ,
The **banana** **should** **be** **thoroughly** **sound** **and** **ripe** **,**
这 香蕉 应该 是 彻底 声音 和 成熟 ,

香蕉应该完全成熟且完好无损。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[**Pg** **21** **]**
[页 -]

[第21页]

[ænd; ənd][ɔ:l][ðə; ði] ['strɪŋi] ['pɔ:rʃ(ə)n] ['kerfəli] [rɪ'mu:vd] .
and **all** **the** **stringy** **portion** **carefully** **removed** **.**
和 全部 这 细丝 部分 小心 已移除 .

并仔细去除所有纤维状部分。

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd] [ðen] [biː; bi] [mæʃt] [ænd; ənd] ['biːtn] [tuː; tə][ə; eɪ] [kriːm] .

It	should	then	be	mashed	and	beaten	to	a	cream	.
它	应该	然后	是	捣碎	和	被打败	到	一个	奶油	.

然后将其捣碎并搅打成奶油状。

[ɪn] [sɪ'vɪr] ['keɪsɪz][aɪ] [θɪŋk] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['betər] [tuː; tə] [gɪv] [ðɪs] [niːt] ,

In	severe	cases	I	think	it	is	better	to	give	this	neat	,
在	严重	案例	我	思考	它	是	更好的	到	给	这	整洁的	,

在严重的情况下，我认为最好还是这样处理。

[bʌt; bət] [ɪf] [nɑːt] [laɪkt] [baɪ][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['lemən][dʒuːs] , [wel] [mɪkst] [ɪn] ,

but	if	not	liked	by	the	patient	a	little	lemon	juice	,	well	mixed	in	,
但	如果	不是	喜欢	经过	这	病人	一个	小的	柠檬	汁	,	出色地	混合	在	,

但如果病人不喜欢这种口味，可以加一点柠檬汁，充分搅拌均匀。

[meɪ] ['rendər] [ˌaɪ 'tiː] [mɔːr] [ək'septəb(ə)l] .

may	render	it	more	acceptable	.
可能	使成为	它	更多的	可接受	.

或许能使其更容易被接受。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] ['ɔːlsoʊ][biː; bi]['teɪkən][wɪð; wɪθ] [freʃ] [kriːm] .

It	may	also	be	taken	with	fresh	cream	.
它	可能	还	是	已采取	和	新鲜的	奶油	.

也可以和鲜奶油一起服用。

[ə; eɪ] [frend] [huː] [hæz; həz][hæd; həd][ə; eɪ] ['veri] [waɪd] [ɪk'spɪriəns] [ɪn] ['ɪlnəs] [toʊld][ˌem 'iː] [ðæt] [ʃiː; ʃi]

A	friend	who	has	had	a	very	wide	experience	in	illness	told	me	that	she
一个	朋友	WHO	有	有	一个	非常	宽的	经验	在	疾病	讲述	我	那	她

[wʌz; wəz][wʌns] ['hɜːrɪdli] [sent][fɔːr; fər][æt; ət] [naɪt] [tuː; tə][ə; eɪ][gɜːrl] ['sʌfərɪŋ] [frʌm; frəm][ˌperɪtə'naɪtɪs]

was	once	hurriedly	sent	for	at	night	to	a	girl	suffering	from	peritonitis
曾是	一次	匆匆	发送	为了	在	夜晚	到	一个	女孩	痛苦	从	腹膜炎

.

:

.

一位在疾病方面经验丰富的朋友告诉我，她曾经在夜里被紧急召去照顾一位患有腹膜炎的女孩。

[nɑːt] ['noʊɪŋ] [wʌt] [ʃiː; ʃi] [maɪt] , [ɔːr] [maɪt] [nɑːt] ,

Not	knowing	what	she	might	,	or	might	not	,
不是	会心	什么	她	可能	,	或者	可能	不是	,

不知道她可能会做什么，也可能不会做什么

[faɪnd][ɪn][ðə; ði] [weɪ] [ʌv; əv] ['remədiz] [wen] [ʃiː; ʃi] [ə'raɪvd] [æt; ət][hɜːr; hər][ˌdestɪ'neɪʃ(ə)n] ,

find	in	the	way	of	remedies	when	she	arrived	at	her	destination	,
寻找	在	这	方式	的	补救措施	什么时候	她	到达的	在	她	目的地	,

当她到达目的地时，她发现有很多补救措施。

[maɪ] [frend] [tʊk] [wɪð; wɪθ][hɜːr; hər][sʌm; səm] [strɔːŋ] ['bɑːrli] ['wɔːtər] , [bə'nænəz] , [ænd; ənd][æn; ən]

my	friend	took	with	her	some	strong	barley	water	,	bananas	,	and	an
我的	朋友	采取	和	她	一些	强的	大麦	水	,	香蕉	,	和	一个

['enəmə] [sɪ'rɪndʒ] .

enema	syringe	.
灌肠	注射器	.

我的朋友带了一些浓大麦水、香蕉和灌肠器。

[ʃiː; ʃi] [faʊnd] [ðə; ði][gɜːrl] ['laɪɪŋ] [ə'krɔːs] [ðə; ði][bed] ['skriːmɪŋ] , ['ɑːbviəsli] [ɪn]['ægəni] .

She	found	the	girl	lying	across	the	bed	screaming	,	obviously	in	agony	.
她	成立	这	女孩	说谎	穿过	这	床	尖叫	,	明显地	在	痛苦	.

她发现女孩横躺在床上尖叫，显然非常痛苦。

[fɜːrst][ʌv; əv][ɔːl][maɪ] [frend] [əd'ministəd] [ə; eɪ][wɔːrm]['wɔːtər]['enəmə] .

First	of	all	my	friend	administered	a	warm	water	enema	.
第一的	的	全部	我的	朋友	管理	一个	温暖的	水	灌肠	.

首先，我的朋友给我进行了温水灌肠。

[ə; eɪ][paɪnt][ʌv; əv][pleɪn][wɔ:rm]['wɔ:tər][wʌz; wəz][in'dʒektid][fɜ:rst] ,

A	pint	of	plain	warm	water	was	injected	first	,
一个	品脱	的	清楚的	温暖的	水	曾是	注射	第一的	,

首先注入一品脱温水，

[ænd; ənd]['æftər] [ðɪs] [hæd; həd] [kʌm] [ə'weɪ] [æz; əz] [mʌtʃ] [wɔ:rm]['wɔ:tər][æz; əz][kʊd; kəd][bi:; bi][gɑ:t][ɪn]

and	after	this	had	come	away	as	much	warm	water	as	could	be	got	in
和	后	这	有	来	离开	作为	很多	温暖的	水	作为	可以	是	得到	在

[wʌz; wəz][in'dʒektid][ænd; ənd] [ðen] [ə'laʊd] [tu:; tə] [kʌm] [ə'weɪ] .

was	injected	and	then	allowed	to	come	away	.
曾是	注射	和	然后	允许	到	来	离开	.

之后，尽可能多地注入温水，然后让温水流出。

[ðə; ði]['ɑ:bdʒekt][ʌv; əv] [ðɪs] [wʌz; wəz][tu:; tə] ['θɜ:rəli] [wɑ:ʃ] [aʊt]

The	object	of	this	was	to	thoroughly	wash	out
这	目的	的	这	曾是	到	彻底	洗	出去

这样做的目的是彻底清洗

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	22	]
[	页	-	]

[第22页]

[ðə; ði] ['baʊəlz] .

the	bowels	.
这	肠道	.

肠道。

[ðen] [ðə; ði] ['bɑ:rli] ['wɔ:tər][wʌz; wəz] [wɔ:md] , [ðə; ði][bə'nænəz] [mæʃt] , ['bi:tn] [tu:; tə] [kri:m] ,

Then	the	barley	water	was	warmed	,	the	bananas	mashed	,	beaten	to	cream	,
然后	这	大麦	水	曾是	温暖	,	这	香蕉	捣碎	,	被打败	到	奶油	,

然后将大麦水加热，香蕉捣成泥，打成奶油状。

[ænd; ənd] [mɪkst] [ɪn][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['bɑ:rli] ['wɔ:tər] .

and	mixed	in	with	the	barley	water	.
和	混合	在	和	这	大麦	水	.

与大麦水混合。

[ə; eɪ] ['su:ðɪŋ] ['nu:triənt] ['loʊʃn] [wʌz; wəz] [ðʌs] [prɪ'perd] ,

A	soothing	nutrient	lotion	was	thus	prepared	,
一个	舒缓	养分	洗剂	曾是	因此	准备	,

由此制成了一种舒缓营养乳液。

[ænd; ənd][æz; əz] [mʌtʃ] [æz; əz][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][kʊd; kəd] [ber] ['kʌmftəbli,'kʌmfərtəbli][wʌz; wəz][in'dʒektid][ɪn]

and	as	much	as	the	patient	could	bear	comfortably	was	injected	in
和	作为	很多	作为	这	病人	可以	熊	舒适地	曾是	注射	在

[ðə; ði] ['baʊəl] [ænd; ənd] [ri'teind] [æz; əz] [lɔ:ŋ] [æz; əz]['pɑ:səb(ə)l] .

the	bowel	and	retained	as	long	as	possible	.
这	肠	和	保留	作为	长的	作为	可能的	.

尽可能多地将药物注入肠道，使患者能够舒适地承受，并尽可能长时间地保留在肠道内。

[ðə; ði] [ɪ'fekt] [wʌz; wəz]['mædʒɪk(ə)l] .

The	effect	was	magical	.
这	影响	曾是	神奇	.

效果简直太神奇了。

[ðə; ði][peɪn][səb'saidid] , [ænd; ənd][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] ['ʌltɪmətli] [rɪ'kʌvərd] .

The	pain	subsided	,	and	the	patient	ultimately	recovered	.
这	疼痛	平静下来	,	和	这	病人	最终	恢复	.

疼痛逐渐消退，患者最终康复。

[ɪn][ðə; ði] ['æbsəns] [ʌv; əv] ['pɜːrfɪktli] [raɪp][bə'nænəz] , [beɪkt] [bə'nænəz] [meɪ] [biː; bi] [juːst] .

In	the	absence	of	perfectly	ripe	bananas	,	baked	bananas	may	be	used	.
在	这	缺席	的	完美	成熟	香蕉	,	烘焙	香蕉	可能	是	用过的	.

如果没有完全成熟的香蕉，也可以使用烤香蕉。

[bʌt; bət] , [ɔːl'ðoʊ] ['betər] [ðæn; ðən][noʊ][fruːt][æt; ət][ɔːl] ,

But	,	although	better	than	no	fruit	at	all	,
但	,	虽然	更好的	比	不	水果	在	全部	,

但是，虽然总比没有水果好，

[kʊkt] [fruːt][ɪz]['nevər][soʊ]['væljuəb(ə)l][æz; əz][ðə; ði] [freʃ] [fruːt] , [ɪf] ['oʊnli][ðə; ði]['lætər][biː; bi]

cooked	fruit	is	never	so	valuable	as	the	fresh	fruit	,	if	only	the	latter	be
煮熟	水果	是	绝不	所以	有价值的	作为	这	新鲜的	水果	, 如果	仅有的	这	后者	是	

['pɜːrfɪktli] [raɪp] .

perfectly	ripe	.
完美	成熟	.

煮熟的水果永远不如新鲜的水果有价值，前提是后者必须完全成熟。

[bə'nænəz][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [beɪkt] [ɪn][ðer; ðər][skɪnz] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['strɪŋi] ['piːsɪz] ['kerfəli] [rɪ'muːvd]

Bananas	should	be	baked	in	their	skins	,	and	the	stringy	pieces	carefully	removed
香蕉	应该	是	烘焙	在	他们的	皮肤	,	和	这	细丝	件	小心	已移除

[bɪ'fɔːr] ['iːtɪŋ] .

before	eating	.
前	吃	.

香蕉应该带皮烘烤，食用前小心地去除纤维部分。

[frʌm; frəm] ['twenti] ['mɪnɪts] [tuː; tə][hæf][æn; ən] ['aʊɝz] [sloʊ] ['kʊkɪŋ] [ɪz][rɪ'kwaɪərd] .

From	twenty	minutes	to	half	an	hour's	slow	cooking	is	required	.
从	二十	分钟	到	一半	一个	小时	慢的	烹饪	是	必需的	.

需要慢炖二十分钟到半小时。

[bə'nænəz][ɑːr; ər] ['eksələnt] [fuːd] [fɔːr; fər] ['pɝːsənz] [ɑːn] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ðə; ði]['aɪərn] [ðeɪ]

Bananas	are	excellent	food	for	anæmic	persons	on	account	of	the	iron	they
香蕉	是	出色的	食物	为了	贫血	人	在	帐户	的	这	铁	他们

[kən'teɪn] .

contain	.
包含	.

香蕉富含铁，是贫血患者的理想食物。

[ə; eɪ] ['veri] ['pælətəb(ə)l] [weɪ] [ʌv; əv] ['teɪkɪŋ] [ðem; ðəm][ɪz][wɪð; wɪθ] [freʃ] ['ɔrɪndʒ] [dʒuːs] .

A	very	palatable	way	of	taking	them	is	with	fresh	orange	juice	.
一个	非常	可口的	方式	的	采取	他们	是	和	新鲜的	橙子	汁	.

用鲜榨橙汁送服是一种非常美味的食用方法。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	23	]
[	页	-	]

[第23页]

[ə; eɪ] [kəm'pærətɪvli] [oʊld] - ['fæʃnd] ['remədi] ,

A	comparatively	old	-	fashioned	remedy	,
一个	比较	老的	-	造型	补救	,

一种相对老式的疗法，

[fɔːr; fər] [spreɪnd] [ɔːr] [bruːzd] ['pleɪsɪz] [ðæt] [ʃoʊ] [ə; eɪ] ['tendənsi] [tuː; tə] [bɪ'kʌm] [ɪn'fleɪmd] [ɪz][tuː; tə]

for	sprained	or	bruised	places	that	show	a	tendency	to	become	inflamed	is	to
为了	扭伤	或者	瘀伤	地方	那	展示	一个	趋势	到	变得	发炎的	是	到

[ə'plai] [ə; eɪ]['plæstər][ʌv; əv][bə'nænə][skɪn] .

apply	a	plaster	of	banana	skin	.
申请	一个	石膏	的	香蕉	皮肤	.

对于扭伤或瘀伤处容易发炎的情况，可以用香蕉皮膏药敷在患处。

['bɑ:rli] .
Barley **.**
大麦 .

大麦。

['bɑ:rli] [ɪz] ['eksələnt] [fu:d] [fɔ:r; fər][ðə; ði] [ænd; ənd] ['nɜ:rvəs] [ɑ:n] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ɪts] ['rɪtʃnəs]
Barley **is** **excellent** **food** **for** **the** **anæmic** **and** **nervous** **on** **account** **of** **its** **richness**
大麦 是 出色的 食物 为了 这 贫血 和 紧张的 在 帐户 的 它是 丰富
[ɪn]['aɪərn][ænd; ənd] [fɑ:s'fɔ:rɪk] ['æsɪd] .
in **iron** **and** **phosphoric** **acid** **.**
在 铁 和 磷酸 酸 .

大麦富含铁和磷酸，是贫血和神经衰弱患者的极佳食物。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz]['ɔ:lsoʊ]['ju:sf(ə)l][ɪn] ['fi:vəz] [ænd; ənd][ɔ:l] [ɪn'flæmətɔ:ri] [dɪ'zi:zɪz] , [ɑ:n] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ɪts]
It **is** **also** **useful** **in** **fevers** **and** **all** **inflammatory** **diseases** **,** **on** **account** **of** **its**
它 是 还 有用 在 发烧 和 全部 炎症 疾病 , 在 帐户 的 它是
['su:ðɪŋ] ['prɑ:pərtiz] .
soothing **properties** **.**
舒缓 特性 .

由于它具有舒缓作用，因此对发烧和所有炎症性疾病也有效。

[frʌm; frəm][ðə; ði] ['ɜ:rliɪst] [taɪmz] ['bɑ:rli] ['wɔ:tər][hæz; həz] [bɪn] [ðə; ði] ['rɛkəgˌnaɪzd] [drɪŋk] [ʌv; əv][ðə; ði]
From **the** **earliest** **times** **barley** **water** **has** **been** **the** **recognised** **drink** **of** **the**
从 这 最早 时代 大麦 水 有 到过 这 已确认 喝 的 这
[sɪk] .
sick **.**
生病的 .

自古以来，大麦水就被认为是病人的饮品。

['bɑ:rli] ['wɔ:tər] .
Barley **Water** **.**
大麦 水 .

大麦水。

[wen] ['ju:zɪŋ] [pɜ:rl] ['bɑ:rli] [fɔ:r; fər] ['meɪkɪŋ] ['bɑ:rli] ['wɔ:tər][ˌaɪ 'ti:][mʌst; məst][bi:; bi] [wel] [wɑ:ʃt] .
When **using** **pearl** **barley** **for** **making** **barley** **water** **it** **must** **be** **well** **washed** **.**
什么时候 使用 珍珠 大麦 为了 制作 大麦 水 它 必须 是 出色地 洗过 .

用珍珠大麦制作大麦水时，必须将其彻底洗净。

[ðə; ði][faɪn] [waɪt] [dʌst] [ðæt] [əd'hiəz] [tu:; tə][ˌaɪ 'ti:][ɪz][moʊst] [ˌʌn'hoʊlsəm] .
The **fine** **white** **dust** **that** **adheres** **to** **it** **is** **most** **unwholesome** **.**
这 美好的 白色的 灰尘 那 粘着 到 它 是 最多 不健康的 .

附着在其表面的白色细粉尘非常不卫生。

[fɔ:r; fər] [ðɪs] ['ri:z(ə)n][ðə; ði] [kʊk] [ɪz]['dʒen(ə)rəli][də'rektɪd][tu:; tə][fɜ:rst][bɔɪl][ðə; ði] ['bɑ:rli] [fɔ:r; fər][faɪv]
For **this** **reason** **the** **cook** **is** **generally** **directed** **to** **first** **boil** **the** **barley** **for** **five**
为了 这 原因 这 厨师 是 一般来说 指导 到 第一的 熬 这 大麦 为了 五
['mɪnɪts] ,
minutes **,**
分钟 ,

因此，厨师通常被要求先将大麦煮五分钟。

[ænd; ənd] [θroʊ] [ðɪs] ['wɔ:tər] [ə'weɪ] .
and **throw** **this** **water** **away** **.**
和 扔 这 水 离开 .

把这些水倒掉。

[bʌt; bət][ɪn] [ðɪs] [weɪ] [sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði]['vælјuəb(ə)l] ['prɑ:pərtiz] [ɑ:r; ər] [θroʊn] [ə'weɪ][wɪð; wɪθ][ðə; ði]

But	in	this	way	some	of	the	valuable	properties	are	thrown	away	with	the
但	在	这	方式	一些	的	这	有价值的	特性	是	抛掷	离开	和	这

[dɜ:rt] .

dirt	.
污垢	.

但这样一来，一些有价值的东西就和泥土一起被丢弃了。

[ðə; ði][best] [rɪ'zʌlts] [ɑ:r; ər]

The	best	results	are
这	最好的	结果	是

最佳结果是

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	24	]
[	页	-	]

[第24页]

[əb'teɪnd] [baɪ] [wel] ['wɑ:ʃɪŋ] [ˌaɪ 'ti:][ɪn][koʊld]['wɔ:tər] , [bʌt; bət] [ðɪs] [mʌst; məst][bi:; bi] [dʌn] ['oʊvər]

obtained	by	well	washing	it	in	cold	water	,	but	this	must	be	done	over
获得	经过	出色地	洗涤	它	在	寒冷的	水	,	但	这	必须	是	完毕	超过

[ænd; ənd]['oʊvər] [ə'gen] .

and	over	again	.
和	超过	再次	.

用冷水反复冲洗即可获得，但这必须反复进行。

[hæf] - [ə; eɪ] - ['dʌz(ə)n]['wɔ:tərz] [wɪl] [nɑ:t][bi:; bi] [tu:] ['meni] .

Half	-	a	-	dozen	waters	will	not	be	too	many	.
一半	-	一个	-	打	水	将要	不是	是	也	许多	.

六个水体并不算多。

['æftər][ðə; ði][læst] ['wɑ:ʃɪŋ] [ðə; ði]['wɔ:tər][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] ['pɜ:rfɪktli] [klɪr] .

After	the	last	washing	the	water	should	be	perfectly	clear	.
后	这	最后的	洗涤	这	水	应该	是	完美	清除	.

最后一次清洗后，水应该完全清澈。

[wen] ['bɑ:rli] ['wɔ:tər][ɪz] ['bi:ɪŋ] [ju:st] [fɔ:r; fər] ['kjʊrətɪv] ['pɜ˞:pəsəz, 'pɜ˞:pəsɪz][ˌaɪ 'ti:][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [strɔ:ŋ] .

When	barley	water	is	being	used	for	curative	purposes	it	should	be	strong	.
什么时候	大麦	水	是	存在	用过的	为了	治疗	目的	它	应该	是	强的	.

当大麦水用于治病时，其浓度应该较高。

[ðə; ði] ['fɑ:loʊɪŋ] ['resəpi][ɪz][æn; ən] ['eksələnt] [wʌn] .

The	following	recipe	is	an	excellent	one	.
这	下列的	食谱	是	一个	出色的	一	.

以下食谱非常棒。

[ə; eɪ] ½ [paɪnt][ʌv; əv] ['bɑ:rli] [tu:; tə] 2½ [paɪnts]['wɔ:tər] ([dɪ'stɪld] [ɪf] ['pɑ:səb(ə)l]) .

A	½	pint	of	barley	to	2½	pints	water	(	distilled	if	possible	)	.
一个	½	品脱	的	大麦	到	2½	品脱	水	(	蒸馏	如果	可能的	)	.

½ 品脱大麦兑 2½ 品脱水（最好是蒸馏水）。

[bɔɪl][fɔ:r; fər] [θri:] ['aʊərz] , [ɔ:r][ʌn'tɪl] [rɪ'djʊst] [tu:; tə][ˌtu:'tu:][paɪnts] .

Boil	for	three	hours	,	or	until	reduced	to	2	pints	.
熬	为了	三	小时	,	或者	直到	减少	到	2	品脱	.

煮三个小时，或直至汤汁减少至 2 品脱。

[streɪn] [ænd; ənd][ˌeɪ di: 'di:][fɔ:r] ['ti:spu:n,fʊl] [freʃ] ['lemən][dʒu:s] .

Strain	and	add	4	teaspoonfuls	fresh	lemon	juice	.
拉紧	和	添加	4	茶匙	新鲜的	柠檬	汁	.

过滤后加入 4 茶匙新鲜柠檬汁。

['swi:tn] [tu:; tə] [teɪst] [wɪð; wɪθ] [pjʊr] [keɪn] ['ʃʊgər] .

Sweeten	**to**	**taste**	**with**	**pure**	**cane**	**sugar**	**.**
甜味剂	到	品尝	和	纯的	甘蔗	糖	.

根据个人口味加入纯蔗糖调味。

[faɪn] [skɑ:tʃ] ['bɑ:rli] [ɪz][tu:; tə][bi:; bi] [prɪ'fɜ:rd] [tu:; tə][ðə; ði] [pɜ:rl] ['bɑ:rli] [ɪf] [ˌaɪ 'ti:][kæn; kən][bi:; bi]

Fine	**Scotch**	**barley**	**is**	**to**	**be**	**preferred**	**to**	**the**	**pearl**	**barley**	**if**	**it**	**can**	**be**
美好的	苏格兰威士忌	大麦	是	到	是	首选	到	这	珍珠	大麦	如果	它	能	是

[əb'teɪnd] .

obtained	**.**
获得	.

如果能获得优质苏格兰大麦，最好选择优质苏格兰大麦而不是珍珠大麦。

['blækberi] .

Blackberry	**.**
黑莓	.

黑莓。

[freʃ] ['blækˌberiz] [ɑ:r; ər][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði][moʊst] [ɪ'fektʃuəl] ['kjʊrz] [fɔ:r; fər] [noʊn] .

Fresh	**blackberries**	**are**	**one**	**of**	**the**	**most**	**effectual**	**cures**	**for**	**diarrhœa**	**known**	**.**
新鲜的	黑莓	是	一	的	这	最多	有效的	治愈	为了	腹泻	已知	.

新鲜黑莓是已知最有效的腹泻治疗方法之一。

['mɪstər] . ['brɔdˌbɛnt] ['rekərdz] [ðə; ði] [keɪs] [ʌv; əv][ə; eɪ][tʃaɪld] [hu:] [wʌz; wəz] [kjʊr] [baɪ] ['i:tɪŋ] [æn; ən]

Mr	**.**	**Broadbent**	**records**	**the**	**case**	**of**	**a**	**child**	**who**	**was**	**cured**	**by**	**eating**	**an**
先生	.	布罗德本特	记录	这	案件	的	一个	孩子	WHO	曾是	治愈	经过	吃	一个

[ə'bʌndəns] [ʌv; əv] ['blækˌberiz] ['æftər] [faɪv] ['dɑ:ktɝz] [hæd; həd] [traɪd] [ɔ:l] [ðə; ði] [noʊn] ['remədiz] [ɪn]

abundance	**of**	**blackberries**	**after**	**five**	**doctors**	**had**	**tried**	**all**	**the**	**known**	**remedies**	**in**
丰富	的	黑莓	后	五	医生	有	尝试	全部	这	已知	补救措施	在

[veɪn] .

vain	**.**
徒劳	.

布罗德本特先生记录了一个案例：一个孩子在五位医生尝试了所有已知的疗法都无效后，通过大量食用黑莓而痊愈。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	**Pg**	**25**	**]**
[	页	-	]

[第25页]

['blækberi] [ti:] .

Blackberry	**Tea**	**.**
黑莓	茶	.

黑莓茶。

[ɪn][ðə; ði] ['æbsəns] [ʌv; əv][ðə; ði] [freʃ] [fru:t][ə; eɪ] [ti:] [meɪd] [ʌv; əv] ['blækberi] ['dʒeli][ænd; ənd][hɑ:t]

In	**the**	**absence**	**of**	**the**	**fresh**	**fruit**	**a**	**tea**	**made**	**of**	**blackberry**	**jelly**	**and**	**hot**
在	这	缺席	的	这	新鲜的	水果	一个	茶	制成	的	黑莓	果冻	和	热的

['wɔ:tər] ([ə; eɪ][lɑ:rdʒ] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv]['dʒeli][tu:; tə][hæf][ə; eɪ][paɪnt]['wɔ:tər]) [wɪl] [bi:; bi] [faʊnd] ['veri]

water	**(**	**a**	**large**	**tablespoonful**	**of**	**jelly**	**to**	**half**	**a**	**pint**	**water**	**)**	**will**	**be**	**found**	**very**
水	(	一个	大的	一汤匙	的	果冻	到	一半	一个	品脱	水	)	将要	是	成立	非常

['ju:sf(ə)l] .

useful	**.**
有用	.

如果没有新鲜水果，用黑莓果冻和热水（一大勺果冻兑半品脱水）泡制的茶会非常有用。

[ə; eɪ] ['tikʌpˌfʊl] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]['teɪkən][æt; ət] [ʃɔ:rt] ['ɪntərvlz] .

A	**teacupful**	**should**	**be**	**taken**	**at**	**short**	**intervals**	**.**
一个	一杯茶	应该	是	已采取	在	短的	间隔	.

应该分多次饮用一杯茶。

['blækberi] ['dʒeli] .

Blackberry	**Jelly**	**.**
黑莓	果冻	.

黑莓果冻。

[tuː; tə] [meɪk] ['blækberi] ['dʒeli] [get] [ðə; ði] [fɜːrst] [fruːt] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['siːz(ə)n] [ɪf] ['pɑːsəb(ə)l] ,

To	**make**	**blackberry**	**jelly**	**get**	**the**	**first**	**fruit**	**of**	**the**	**season**	**if**	**possible**	**,**
到	制作	黑莓	果冻	得到	这	第一的	水果	的	这	季节	如果	可能的	,

如果可能，制作黑莓果酱时最好选用当季第一批黑莓。

[ænd; ənd] [siː] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [raɪp] [ɔːr] [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [jiːld] ['veri] ['lɪt(ə)l] [dʒuːs] .

and	**see**	**that**	**it**	**is**	**ripe**	**or**	**it**	**will**	**yield**	**very**	**little**	**juice**	**.**
和	看	那	它	是	成熟	或者	它	将要	屈服	非常	小的	汁	.

还要看它是否成熟，否则出汁量会很少。

[pʊt] [ˌaɪ 'tiː] ['ɪntuː] [ðə; ði] [prə'zɝːvɪŋ, prɪ'zɝːvɪŋ, priː'zɝːvɪŋ] [pæn] , [krʌʃ] [ˌaɪ 'tiː] ,

Put	**it**	**into**	**the**	**preserving**	**pan**	**,**	**crush**	**it**	**,**
放	它	进入	这	保存	平底锅	,	压碎	它	,

把它放进腌制锅里，捣碎，

[ænd; ənd] [ə'laʊ] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə] ['sɪmər] ['sloʊli] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] [dʒuːs] [ɪz] [wel] [drɔːn] [aʊt] .

and	**allow**	**it**	**to**	**simmer**	**slowly**	**until**	**the**	**juice**	**is**	**well**	**drawn**	**out**	**.**
和	允许	它	到	煨	缓慢地	直到	这	汁	是	出色地	绘制	出去	.

让它慢慢炖煮，直到汁水完全被榨出。

[ðɪs] [wɪl] [teɪk] [frʌm; frəm] [θriː] - ['kwɔːrtərz] [tuː; tə] [wʌn] ['aʊər] .

This	**will**	**take**	**from**	**three**	**-**	**quarters**	**to**	**one**	**hour**	**.**
这	将要	拿	从	三	-	四分之一	到	一	小时	.

这将需要四十五分钟到一小时。

[streɪn] [θruː] [ə; eɪ] ['dʒeli] [bæg] , [ɔːr] [faɪn] [kliːn] ['mʌzlɪn] ['dʌbld] [wɪl] [duː] .

Strain	**through**	**a**	**jelly**	**bag**	**,**	**or**	**fine**	**clean**	**muslin**	**doubled**	**will**	**do**	**.**
拉紧	通过	一个	果冻	包	,	或者	美好的	干净的	细棉布	双倍	将要	做	.

用果冻袋过滤，或者用双层细棉布过滤也可以。

[ðen] ['meʒər] [ðə; ði] [dʒuːs] , [ænd; ənd] [tuː; tə] ['evri] [paɪnt] [ə'laʊ] ¾ ['el biː] .

Then	**measure**	**the**	**juice**	**,**	**and**	**to**	**every**	**pint**	**allow**	**¾**	**lb**	**.**
然后	措施	这	汁	,	和	到	每一个	品脱	允许	¾	磅	.

然后量取果汁，每品脱果汁加入 ¾ 磅。

[best] [keɪn] ['ʃʊgər] .

best	**cane**	**sugar**	**.**
最好的	甘蔗	糖	.

最好的蔗糖。

[rɪ'tɜːrn] [tuː; tə] [ðə; ði] [pæn] [ænd; ənd] [bɔɪl] ['brɪskli] [fɔːr; fər] [frʌm; frəm] ['twenti] ['mɪnɪts] [tuː; tə] [hæf] [æn; ən] ['aʊər] .

Return	**to**	**the**	**pan**	**and**	**boil**	**briskly**	**for**	**from**	**twenty**	**minutes**	**to**	**half**	**an**	**hour**	**.**
返回	到	这	平底锅	和	熬	轻快地	为了	从	二十	分钟	到	一半	一个	小时	.

放回锅中，大火煮沸20分钟至30分钟。

[stɜːr] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['wʊd(ə)n] [spuːn] [ænd; ənd] [kiːp] [wel] [skɪmd] .

Stir	**with**	**a**	**wooden**	**spoon**	**and**	**keep**	**well**	**skimmed**	**.**
搅拌	和	一个	木制的	勺子	和	保持	出色地	脱脂	.

用木勺搅拌，并保持浮沫去除。

[tuː; tə] [test] , [pʊt] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['dʒeli] [ɑːn] [ə; eɪ] [koʊld] [pleɪt] ,

To	**test**	**,**	**put**	**a**	**little**	**of**	**the**	**jelly**	**on**	**a**	**cold**	**plate**	**,**
到	测试	,	放	一个	小的	的	这	果冻	在	一个	寒冷的	盘子	,

为了测试，取少量果冻放在冷盘子上，

[ænd; ənd] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [sets] [wen] [koʊld] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [dʌn] .

and	if	it	sets	when	cold	it	is	done	.
和	如果	它	套	什么时候	寒冷的	它	是	完毕	.

如果冷却后凝固，就做好了。

[waɪl]

While
尽管

尽管

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	26	]
[	页	-	]

[第26页]

[stɪl] [æt; ət] ['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] [pɔːr] ['ɪntuː] [kliːn] , [draɪ] , [ænd; ənd] [hɑːt] ['dʒɑːrz] ,

still	at	boiling	point	pour	into	clean	,	dry	,	and	hot	jars	,
仍然	在	沸腾	观点	倒	进入	干净的	,	干燥	,	和	热的	罐子	,

趁热倒入干净、干燥、热的罐子中。

[ænd; ənd] [taɪ] [daʊn] [wɪð; wɪθ] ['pɑːrtʃmənt] ['kʌvərz] [ɪ'miːdiətli] .

and	tie	down	with	parchment	covers	immediately	.
和	领带	向下	和	羊皮纸	封面	立即地	.

立即用羊皮纸包裹起来。

[blæk] ['kɜːrənt] .

Black	Currant	.
黑色的	黑醋栗	.

黑醋栗。

[blæk] ['kɜːrənt] [tiː] [ɪz] [wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['oʊldɪst] [ʌv; əv] [oʊld] - ['fæʃnd] ['remədiz] [fɔːr; fər] [sɔːr]

Black	currant	tea	is	one	of	the	oldest	of	old	-	fashioned	remedies	for	sore
黑色的	黑醋栗	茶	是	一	的	这	最老	的	老的	-	造型	补救措施	为了	疮

[θroʊt] [ænd; ənd] ['koʊldz] .

throats	and	colds	.
喉咙	和	感冒	.

黑加仑茶是治疗咽喉痛和感冒最古老的传统疗法之一。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [meɪd] [baɪ] ['pɔːrɪŋ] [hæf] [ə; eɪ] [paɪnt] [ʌv; əv] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] [ɑːn] [tuː; tə] [ə; eɪ] [lɑːrdʒ]

It	is	made	by	pouring	half	a	pint	of	boiling	water	on	to	a	large
它	是	制成	经过	浇注	一半	一个	品脱	的	沸腾	水	在	到	一个	大的

['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['dʒeli] [ɔːr] [dʒæm] .

tablespoonful	of	the	jelly	or	jam	.
一汤匙	的	这	果冻	或者	果酱	.

做法是将半品脱沸水倒入一大勺果冻或果酱中。

[tuː; tə] [meɪk] [ðə; ði] ['dʒeli] [juːz] [ðə; ði] [seɪm] ['resəpi] [æz; əz] [fɔːr; fər] ['blækberi] ['dʒeli] .

To	make	the	jelly	use	the	same	recipe	as	for	blackberry	jelly	.
到	制作	这	果冻	使用	这	相同的	食谱	作为	为了	黑莓	果冻	.

制作果冻时，使用与黑莓果冻相同的配方。

[ðə; ði] [freʃ] [dʒuːs] [prest] [frʌm; frəm] [ðə; ði] [fruːt] [ɪz] , [ʌv; əv] [kɔːrs] , ['betər] [ðæn; ðən] [tiː] [meɪd]

The	fresh	juice	pressed	from	the	fruit	is	,	of	course	,	better	than	tea	made
这	新鲜的	汁	按下	从	这	水果	是	,	的	课程	,	更好的	比	茶	制成

[frʌm; frəm] [ðə; ði] ['dʒeli] ,

from	the	jelly	,
从	这	果冻	,

当然，用这种水果鲜榨的果汁比用果冻泡的茶要好。

[bʌt; bət][æz; əz]['wɪntər][ɪz][ðə; ði]['siːz(ə)n][ʌv; əv] [kɔfs] [ænd; ənd]['koʊldz][ðə; ði][fruːt][ɪz] [liːst]

but	as	winter	is	the	season	of	coughs	and	colds	the	fruit	is	least
但	作为	冬天	是	这	季节	的	咳嗽	和	感冒	这	水果	是	至少

[əb'teɪnəb(ə)l] [wen] [moʊst] ['niːdɪd] .

obtainable	when	most	needed	.
可获得	什么时候	最多	需要	.

但由于冬季是咳嗽感冒的季节，这种水果在最需要的时候反而最难获得。

[brə'zɪl] [nʌt] .

Brazil	Nut	.
巴西	坚果	.

巴西坚果。

[brə'zɪl] [nʌts] [ɑːr; ər] ['eksələnt] [fɔːr; fər] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] .

Brazil	nuts	are	excellent	for	constipation	.
巴西	坚果	是	出色的	为了	便秘	.

巴西坚果对缓解便秘非常有效。

[ðeɪ] [ɑːr; ər]['ɔːlsoʊ][ə; eɪ] [gʊd] ['sʌbstɪtuːt] [fɔːr; fər]['suːɪt][ɪn] ['pudɪŋz] .

They	are	also	a	good	substitute	for	suet	in	puddings	.
他们	是	还	一个	好的	代替	为了	羊脂	在	布丁	.

它们也是制作布丁时代替牛油的好选择。

[juːz][faɪv][ɑːz] .

Use	5	oz	.
使用	5	盎司	.

使用 5 盎司。

[nʌts] [tuː; tə][wʌn]['el biː] .

nuts	to	1	lb	.
坚果	到	1	磅	.

每磅坚果

['flaʊər] .

flour	.
面粉	.

面粉。

[ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['greɪtɪd][ɪn][ə; eɪ][nʌt] [mɪl] [ɔːr] ['faɪnli] [tʃɑːpt] .

They	should	be	grated	in	a	nut	mill	or	finely	chopped	.
他们	应该	是	磨碎的	在	一个	坚果	磨	或者	精细地	切碎	.

应该用坚果研磨机磨碎或切碎。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	27	]
[	页	-	]

[第27页]

[biːnz] , ['piːz] , [ænd; ənd]['lentəlz] .

Beans	,	Peas	,	and	Lentils	.
豆子	,	豌豆	,	和	扁豆	.

豆类、豌豆和扁豆。

[biːnz] , ['piːz] , [ænd; ənd]['lentəlz][ɑːr; ər] [tə'buːd] [baɪ][ðə; ði] ['fɔːləuəz] [ʌv; əv]['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['heɪg] ,

Beans	,	peas	,	and	lentils	are	tabooed	by	the	followers	of	Dr	.	Haig	,
豆子	,	豌豆	,	和	扁豆	是	禁忌	经过	这	追随者	的	博士	.	海格	,

[ðə; ði][gaʊt] ['speʃəlɪst] ,

the	gout	specialist	,
这	痛风	专家	,

痛风专家海格博士的追随者们认为豆类、豌豆和扁豆是禁忌食物。

[ɑːn] [əˈkaʊnt] [ʌv; əv][ðə; ði] [bɪˈliːf] [ðæt] [ðeɪ] [tend][tuː; tə] [ɪnˈkriːs] [ðə; ði] [sɪˈkriːʃn] [ʌv; əv]['jʊrɪk]['æsɪd] .

on	account	of	the	belief	that	they	tend	to	increase	the	secretion	of	uric	acid	.
在	帐户	的	这	信仰	那	他们	趋向	到	增加	这	分泌	的	尿酸	酸	.

因为人们认为它们会增加尿酸的分泌。

[bʌt; bət] [ðɪs] ['iːv(ə)l] [prə'pensəti] [ɪz] ['staʊtli] [dɪ'naɪd] [baɪ] ['ʌðər] [fuːd] - [rɪ'fɔːməz] .

But	this	evil	propensity	is	stoutly	denied	by	other	food	-	reformers	.
但	这	邪恶的	倾向	是	坚定地	否认	经过	其他	食物	-	改革者	.

但其他食品改革者坚决否认这种邪恶倾向。

[fɔːr; fər][maɪ'self][aɪ][ˌeɪ 'em][ɪn'klaɪnd][tuː; tə] [bɪ'liːv] [ðæt] [ðer; ðər][sə'poʊzd; sə'poʊzɪd][ˌɪndɪˌdʒestə'bɪlətɪ] ,

For	myself	I	am	inclined	to	believe	that	their	supposed	indigestibility	,
为了	我	我	是	倾斜	到	相信	那	他们的	据称	难以消化	,

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . ,

etc	.	,
ETC	.	,

就我个人而言，我倾向于相信它们所谓的难以消化等等。

[ɜˈaɪzɪz][frʌm; frəm][ðə; ði][fækt] [ðæt] [ðeɪ] [ɑːr; ər]['dʒen(ə)rəli] [kʊkt] [ɪn][hɑːrd]['wɔːtər] .

arises	from	the	fact	that	they	are	generally	cooked	in	hard	water	.
出现	从	这	事实	那	他们	是	一般来说	煮熟	在	难的	水	.

这是因为它们通常用硬水烹煮。

[ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [kʊkt] [ɪn] [dɪ'stɪld] [ɔːr] [bɔɪld] [ænd; ənd] ['fɪltərd] [reɪn]['wɔːtər] .

They	should	be	cooked	in	distilled	or	boiled	and	filtered	rain	water	.
他们	应该	是	煮熟	在	蒸馏	或者	煮沸	和	过滤	雨	水	.

它们应该用蒸馏水或煮沸过滤后的雨水烹煮。

[ðə; ði] [ə'dɪʃ(ə)n] [ʌv; əv]['lemən][dʒuːs] [waɪl] ['kʊkɪŋ] ['rendərz][ðem; ðəm] [mʌtʃ] [mɔːr]

The	addition	of	lemon	juice	while	cooking	renders	them	much	more
这	添加	的	柠檬	汁	尽管	烹饪	渲染	他们	很多	更多的

[daɪ'dʒestəblˌdɪ'dʒestəbl] .

digestible	.
可消化	.

烹饪时加入柠檬汁会使它们更容易消化。

[ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][sɜːr] ['henri] ['tɔmsn] ['hærɪkoʊ] [biːnz] [ɑːr; ər] [mɔːr] ['iːzəli] [daɪ'dʒestɪd][ðæn; ðən] [miːt]

According	to	Sir	Henry	Thomson	haricot	beans	are	more	easily	digested	than	meat
根据	到	先生	亨利	汤姆逊	菜豆	豆子	是	更多的	容易地	消化	比	肉

[baɪ][moʊst] ['stʌməks] .

by	most	stomachs	.
经过	最多	胃	.

据亨利·汤姆逊爵士称，大多数人的胃更容易消化菜豆，而不是肉类。

" [kən'suːmɪŋ] [weɪt] [fɔːr; fər] [weɪt] , [ðə; ði] ['iːtər] [fiːlz] ['laɪtər] [ænd; ənd] [les] [ə'prest] , [æz; əz]

"	Consuming	weight	for	weight	,	the	eater	feels	lighter	and	less	oppressed	,	as
"	消费	重量	为了	重量	,	这	食客	感觉	打火机	和	较少的	受压迫者	,	作为

[ə; eɪ] [ruːl] ,

a	rule	,
一个	规则	,

"一般来说，摄入相同重量的食物后，进食者会感到更轻松、更不感到压抑。"

['æftər][ðə; ði] [lɪ'gjuːmɪnəs] [dɪʃ] ; [waɪl] [ðə; ði] [kəm'pærətɪv] [kɔːst][ɪz] ['greɪtli] [ɪn] ['feɪvər] [ʌv; əv][ðə; ði]

after	the	leguminous	dish	;	while	the	comparative	cost	is	greatly	in	favour	of	the
后	这	豆科植物	盘子	;	尽管	这	比较	成本	是	非常	在	偏爱	的	这

['lætər] .

latter	.
后者	.

在豆类菜肴之后；而相对成本则大体上对后者有利。

" ['lentəlz] [ɑːr; ər] [ðə; ði] [moʊst] ['iːzəli] [daiˈdʒestid] [ʌv; əv] [ɔːl] [ðə; ði] [pʌls] [fuːdz] ,

"	Lentils	are	the	most	easily	digested	of	all	the	pulse	foods	,
"	扁豆	是	这	最多	容易地	消化	的	全部	这	脉冲	食物	,

“在所有豆类食物中，扁豆是最容易消化的。”

[ænd; ənd] ['ðerfɔːr] [ðə; ði] [moʊst] ['suːtəb(ə)l] [fɔːr; fər] ['wiːkli] ['pɝːsənz] .

and	therefore	the	most	suitable	for	weakly	persons	.
和	所以	这	最多	合适的	为了	弱	人	.

因此最适合体弱者。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]

[	Pg	28	]
[	页	-	]

[第28页]

[ə; eɪ] [suːp] [meɪd] [ʌv; əv] [dɪˈstɪld] ['wɔːtər] [ænd; ənd] [red] ['lentəlz] [meɪ] [biː; bi] ['teɪkən] [twaɪs] [ə; eɪ] [wiːk]

A	soup	made	of	distilled	water	and	red	lentils	may	be	taken	twice	a	week
一个	汤	制成	的	蒸馏	水	和	红色的	扁豆	可能	是	已采取	两次	一个	星期

[wɪð; wɪθ] [ədˈvæntɪdʒ] .

with	advantage	.
和	优势	.

每周食用两次用蒸馏水和红扁豆熬制的汤对身体有益。

['lentəlz] [kənˈteɪn] [ə; eɪ] [gʊd] [pərˈsentɪdʒ] [ʌv; əv] ['aɪərn] , [ænd; ənd] ['ɔːlsoʊ] ['fɒsfeɪts] .

Lentils	contain	a	good	percentage	of	iron	,	and	also	phosphates	.
扁豆	包含	一个	好的	百分比	的	铁	,	和	还	磷酸盐	.

扁豆含有相当比例的铁，也含有磷酸盐。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

食疗：关于食物及其药用价(Food Remedies Facts About Foods And Their)

[biːt] .
Beet .
甜菜 .

甜菜。

[ðə; ði] [red] [biːt] [ɪz]['juːsf(ə)l][ɪn][sʌm; səm] [dɪ'ziːzɪz] [ʌv; əv][ðə; ði] [wuːm] ,
The **red** **beet** **is** **useful** **in** **some** **diseases** **of** **the** **womb** **,**
这 红色的 甜菜 是 有用 在 一些 疾病 的 这 子宫 ,

红甜菜对某些子宫疾病有益。

[waɪl] [ðə; ði] [waɪt] [biːt] [ɪz] [gʊd] [fɔːr; fər][ðə; ði]['lɪvər] .
while **the** **white** **beet** **is** **good** **for** **the** **liver** **.**
尽管 这 白色的 甜菜 是 好的 为了 这 肝 .

白甜菜对肝脏有益。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['læksətɪv][ænd; ənd][ˌdaɪju'retɪk] .
It **is** **laxative** **and** **diuretic** **.**
它 是 泻药 和 利尿剂 .

它具有通便和利尿作用。

[ðə; ði][dʒuːs] [mɪkst] [wɪð; wɪθ]['ɑːlɪv] [ɔɪl][ɪz]['ɔːlsoʊ] [ˌrekə'mendɪd] [tuː; tə][biː; bi] [ə'plaɪd] [ɪk'stɜːrnəli]
The **juice** **mixed** **with** **olive** **oil** **is** **also** **recommended** **to** **be** **applied** **externally**
这 汁 混合 和 橄榄 油 是 还 受到推崇的 到 是 应用 外部
[fɔːr; fər] [bɜːrn] [ænd; ənd][ɔːl][kaɪndz][ʌv; əv] ['rʌnɪŋ] [sɔːz] .
for **burns** **and** **all** **kinds** **of** **running** **sores** **.**
为了 烧伤 和 全部 种类 的 跑步 疮 .

将果汁与橄榄油混合后外敷，可用于治疗烧伤和各种流脓性伤口。

['kæbɪdʒ] .
Cabbage **.**
卷心菜 .

卷心菜。

[ɔːl][ðə; ði] [və'raɪətiz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['kəulwəːt] [traɪb] , [ɪn'kluːdɪŋ] ['kæbɪdʒ] , ['kɑːliflaʊər] , ['brʌslz] -
All **the** **varieties** **of** **the** **colewort** **tribe** **,** **including** **cabbage** **,** **cauliflower** **,** **brussels** **-**
全部 这 品种 的 这 刺蒺藜 部落 , 包括 卷心菜 , 菜花 , 布鲁塞尔 -
[spraʊts] , ['brɑːkəli] , [ænd; ənd]['kɜːrli] [griːnz] ,
sprouts **,** **broccoli** **,** **and** **curly** **greens** **,**
芽苗菜 , 西兰花 , 和 卷曲 青菜 ,

所有属于卷心菜科的蔬菜，包括卷心菜、花椰菜、抱子甘蓝、西兰花和卷叶蔬菜。

[hæv; həv] [bɪn] ['selɪbreɪtɪd] [frʌm; frəm] ['veri] ['eɪnʃənt] [taɪmz][fɔːr; fər][ðer; ðər] ['kjʊrətɪv] ['vɜːrtʃʊ] [ɪn]
have **been** **celebrated** **from** **very** **ancient** **times** **for** **their** **curative** **virtues** **in**
有 到过 著名 从 非常 古老的 时代 为了 他们的 治疗 美德 在
['pʌlməneri] [kəm'pleɪnts] .
pulmonary **complaints** **.**
肺部 投诉 .

自古以来，人们就因其对肺部疾病的疗效而对其赞誉有加。

[ænd; ənd] [ə'θiːnjən] ['dɑːktɚz] [prɪ'skraɪbd] ['kæbɪdʒ] [fɔːr; fər] ['nɜːrsɪŋ] ['mʌðərz] .
And **Athenian** **doctors** **prescribed** **cabbage** **for** **nursing** **mothers** **.**
和 雅典 医生 规定 卷心菜 为了 护理 母亲们 .

雅典医生曾给哺乳期妇女开卷心菜处方。

[ɑːn] [əˈkaʊnt] [ʌv; əv][ðə; ði] [ˈsʌlfər] [kənˈteɪnd] [ɪn][ðem; ðəm] [ˈkæbidʒz] [ɑːr; ər] [gʊd] [fɔːr; fər]
On account of the sulphur contained in them cabbages are good for
在 帐户 的 这 硫 包含 在 他们 卷心菜 是 好的 为了

由于卷心菜中含有硫磺，因此它们对……有益

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 29]
[页 -]

[第29页]

[ruˈmætɪk] [ˈpeɪʃnts] .
rheumatic patients .
风湿病 患者 .

风湿病患者。

[ðeɪ] [meɪ] [biː; bi] [ˈiːtn] [stiːmd] , [ɔːr] , [ˈbetər] [stɪl] , [bɔɪld] [ɪn][sɔːft][ˈwɔːtər][ænd; ənd][ðə; ði] [brɔːθ]
They may be eaten steamed , or , better still , boiled in soft water and the broth
他们 可能 是 吃 蒸 ，或者， 更好的 仍然 ， 煮沸 在 柔软的 水 和 这 肉汤
[ˈoʊnli][ˈteɪkən] .
only taken .
仅有的 已采取 .

可以蒸着吃，或者更好的是，用软水煮，只喝汤汁。

[ðə; ði][ˈɔːrd(ə)neri] [bɔɪld] [ˈkæbɪdʒ] [ɪz][æn; ən][ˌɪndɪˈdʒestəbl] " [ˈwɪndi] " [ˈvedʒtəb(ə)l] , [ænd; ənd][ʃʊd; ʃəd]
The ordinary boiled cabbage is an indigestible " windy " vegetable , and should
这 普通的 煮沸 卷心菜 是 一个 难以消化的 " 刮风 " 蔬菜 , 和 应该
[ˈnevər] [biː; bi] [ˈiːtn] .
never be eaten .
绝不 是 吃 .

普通的煮白菜是一种难以消化的"胀气"蔬菜，绝对不能食用。

[ˈkærəweɪ] [siːd] .
Caraway Seed .
葛缕子 种子 .

葛缕子籽。

[ˈkærəweɪ] [siːdz] [ˈʃɑːrpən] [ðə; ði][ˈvɪʒ(ə)n] , [prəˈmoʊt] [ðə; ði] [sɪˈkriːʃn] [ʌv; əv] [mɪlk] , [ænd; ənd][ɑːr; ər]
Caraway seeds sharpen the vision , promote the secretion of milk , and are
葛缕子 种子 锐化 这 想象 , 推动 这 分泌 的 牛奶 , 和 是
[gʊd] [əˈgenst] [hɪˈsterɪk(ə)l] [əˈfekʃənz] .
good against hysterical affections .
好的 反对 歇斯底里的 情感 .

葛缕子籽能使视力敏锐，促进乳汁分泌，并能治疗癔症。

[ðeɪ] [ɑːr; ər][ˈɔːlsoʊ][ˈjuːsf(ə)l][ɪn][ˈkeɪsɪz][ʌv; əv][ˈkɑːlɪk] .
They are also useful in cases of colic .
他们 是 还 有用 在 案例 的 绞痛 .

它们对治疗婴儿肠绞痛也很有帮助。

[wen] [juːst] [tuː; tə] [ˈfleɪvər] [keɪks] [ðə; ði] [siːdz] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ˈpaʊndɪd] [ɪn][ə; eɪ][ˈmɔːrtər] ,
When used to flavour cakes the seeds should be pounded in a mortar ,
什么时候 用过的 到 味道 蛋糕 这 种子 应该 是 猛击 在 一个 砂浆 ,

如果用来给蛋糕调味，应该把种子在研钵里捣碎。

[ɪˈspeʃəli] [ɪf] [ˈtʃɪldrən] [ɑːr; ər][tuː; tə][pɑːrˈteɪk] [ˌðerˈʌv] .
especially if children are to partake thereof .
尤其 如果 孩子们 是 到 参加 其中 .

尤其是有儿童食用时。

[wen] [juːst] [məˈdɪsənəli] - [greɪnz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [ˈpaʊdərd] [siːdz] [meɪ] [biː; bi] [ˈteɪkən] [ɪn] [ə; eɪ]

When	used	medicinally	20	grains	of	the	powdered	seeds	may	be	taken	in	a
什么时候	用过的	药用方面	-	谷物	的	这	粉末状	种子	可能	是	已采取	在	一个

[ˈwaɪnˌglæsfʊl] [ʌv; əv] [hɑːt] [ˈwɔːtər] .

wineglassful	of	hot	water	.
满满一杯酒	的	热的	水	.

药用时，可将 20 粒种子粉末溶于一杯热水中服用。

[bʌt; bət] [fɔːr; fər] [ˈtʃɪldrən] [hæf] [æn; ən] [aʊns] [ʌv; əv] [ðə; ði] [bruːzd] [siːdz] [ɑːr; ər] [tuː; tə] [biː; bi] [ɪnˈfjoəʊzd]

But	for	children	half	an	ounce	of	the	bruised	seeds	are	to	be	infused
但	为了	孩子们	一半	一个	盎司	的	这	瘀伤	种子	是	到	是	注入

[ɪn] [koʊld] [ˈwɔːtər] [fɔːr; fər] [sɪks] [ˈaʊərz] ,

in	cold	water	for	six	hours	,
在	寒冷的	水	为了	六	小时	,

但对于儿童来说，需要将半盎司碾碎的种子浸泡在冷水中六小时。

[ænd; ənd] [frʌm; frəm] [wʌn] [tuː; tə] [θriː] [ˈtiːspuːnˌfʊl] [ʌv; əv] [ðɪs] [ˈwɔːtər] [ˈgɪv(ə)n] .

and	from	1	to	3	teaspoonfuls	of	this	water	given	.
和	从	1	到	3	茶匙	的	这	水	给定	.

并给予 1 至 3 茶匙这种水。

[ə; eɪ] [ˈpoʊltɪs] [ʌv; əv] [krʌʃt] [ˈkærəweɪ] [siːdz] [ˈmɔɪsnd] [wɪð; wɪθ] [hɑːt] [ˈwɔːtər] [ɪz] [gʊd] [fɔːr; fər]

A	poultice	of	crushed	caraway	seeds	moistened	with	hot	water	is	good	for
一个	药膏	的	碎	葛缕子	种子	湿润	和	热的	水	是	好的	为了

[spreɪnz] .

sprains	.
扭伤	.

用热水浸湿碾碎的葛缕子籽敷在扭伤处很有疗效。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]

[	Pg	30	]
[	页	-	]

[第30页]

[ˈkærəweɪ] [siːdz] [ɑːr; ər] [nɑːrˈkɑːtɪk] , [ænd; ənd] [ʃʊd; ʃəd] [ˈðerfɔːr] [biː; bi] [juːst] [wɪð; wɪθ] [ˈkɔːʃ(ə)n] .

Caraway	seeds	are	narcotic	,	and	should	therefore	be	used	with	caution	.
葛缕子	种子	是	麻醉剂	,	和	应该	所以	是	用过的	和	警告	.

葛缕子籽具有麻醉作用，因此应谨慎使用。

[ˈkærət] .

Carrot	.
胡萝卜	.

胡萝卜。

[ˈkærəts] [ɑːr; ər] [ˈstrɔːŋli] [ˌænti'septɪk] .

Carrots	are	strongly	antiseptic	.
胡萝卜	是	强烈	防腐剂	.

胡萝卜具有很强的杀菌作用。

[ðeɪ] [ɑːr; ər] [sed] [tuː; tə] [biː; bi] [ˈmentəli] [ɪnˈvɪgəreɪtɪŋ] [ænd; ənd] [nɜːrv] [rɪˈstɔrɪŋ] .

They	are	said	to	be	mentally	invigorating	and	nerve	restoring	.
他们	是	说	到	是	精神上	令人精神振奋	和	神经	恢复	.

据说它们能提神醒脑，舒缓神经。

[ðeɪ] [hæv; həv] [ðə; ði] [ˌrepjuˈteɪʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ˈbiːɪŋ] [ˈveri] [ˌɪndɪˈdʒestəbl] [ɑːn] [əˈkaʊnt] [ʌv; əv] [ðə; ði] [fækt] [ðæt]

They	have	the	reputation	of	being	very	indigestible	on	account	of	the	fact	that
他们	有	这	名声	的	存在	非常	难以消化的	在	帐户	的	这	事实	那

[ðeɪ] [ɑːr; ər] [ˈdʒen(ə)rəli] [bɔɪld] ,

they	are	generally	boiled	,
他们	是	一般来说	煮沸	,

由于它们通常是煮熟的，所以被认为很难消化。

[nɑːt] [stiːmd] .
not **steamed** **.**
不是 蒸 .

未蒸熟。

[wen] [juːst] [mə'dɪsənəli] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][best][tuː; tə] [teɪk] [ðə; ði] [freʃ] , [rɔː] [dʒuːs] .
When **used** **medicinally** **it** **is** **best** **to** **take** **the** **fresh** **,** **raw** **juice** **.**
什么时候 用过的 药用方面 它 是 最好的 到 拿 这 新鲜的 , 生的 汁 .

药用时最好服用新鲜的生汁。

[ðɪs] [ɪz] ['iːzəli] [əb'teɪnd] [baɪ] ['greɪtɪŋ] [ðə; ði] ['kærət] ['faɪnli] [ɑːn][ə; eɪ] ['kɑːmən] ['peni] [bred] ['greɪtər] ,
This **is** **easily** **obtained** **by** **grating** **the** **carrot** **finely** **on** **a** **common** **penny** **bread** **grater** **,**
这 是 容易地 获得 经过 格栅 这 胡萝卜 精细地 在 一个 常见的 一分钱 面包 刨丝器 ,

用普通的面包擦丝器将胡萝卜擦成细丝即可轻松获得。

[ænd; ənd] ['streɪnɪŋ] [ænd; ənd] ['presɪŋ] [ðə; ði] [pʌlp] [ðʌs] [əb'teɪnd] .
and **straining** **and** **pressing** **the** **pulp** **thus** **obtained** **.**
和 紧张 和 紧迫 这 纸浆 因此 获得 .

将所得纸浆进行过滤和压榨。

[rɔː] ['kærət] [dʒuːs] , [ɔːr][ə; eɪ] [rɔː] ['kærət] ['iːtn] ['fæstɪŋ] , [wɪl] [ɪk'spel][wəːmz, vɔːrms] .
Raw **carrot** **juice** **,** **or** **a** **raw** **carrot** **eaten** **fasting** **,** **will** **expel** **worms** **.**
生的 胡萝卜 汁 , 或者 一个 生的 胡萝卜 吃 禁食 , 将要 驱逐 蠕虫 .

生胡萝卜汁，或者空腹食用生胡萝卜，可以驱除体内寄生虫。

[ðə; ði] [kʊkt] ['kærət][ɪz] ['juːsləs] [fɔːr; fər] [ðɪs] ['pɜːrpəs] .
The **cooked** **carrot** **is** **useless** **for** **this** **purpose** **.**
这 煮熟 胡萝卜 是 无用 为了 这 目的 .

煮熟的胡萝卜不适用于此目的。

[ə; eɪ] ['poʊltɪs] [ʌv; əv] [freʃ] ['kærət] [pʌlp] [wɪl] [hiːl] ['ʌlsɚz] .
A **poultice** **of** **fresh** **carrot** **pulp** **will** **heal** **ulcers** **.**
一个 药膏 的 新鲜的 胡萝卜 纸浆 将要 愈合 溃疡 .

用新鲜胡萝卜泥敷在患处可以治愈溃疡。

[freʃ] ['kærət] [dʒuːs][ɪz]['ɔːlsoʊ] [gʊd] [fɔːr; fər] [kən'sʌmptɪv] [ɑːn] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ðə; ði][lɑːrdʒ] [ə'maʊnt]
Fresh **carrot** **juice** **is** **also** **good** **for** **consumptives** **on** **account** **of** **the** **large** **amount**
新鲜的 胡萝卜 汁 是 还 好的 为了 肺痨 在 帐户 的 这 大的 数量
[ʌv; əv] ['ʃʊgər] [ˌaɪ 'tiː] [kən'teɪnz] .
of **sugar** **it** **contains** **.**
的 糖 它 包含 .

新鲜胡萝卜汁含糖量高，对肺结核患者也很有益。

['kærəts] [ɑːr; ər] ['veri] [gʊd] [fɔːr; fər] ['gaʊti]
Carrots **are** **very** **good** **for** **gouty**
胡萝卜 是 非常 好的 为了 痛风

胡萝卜对痛风非常有益。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **31** **]**
[页 -]

[第31页]

['sʌbdʒekts][ænd; ənd][fɔːr; fər] [dɪ'reɪndʒmənts] [ʌv; əv][ðə; ði]['lɪvər] .
subjects **and** **for** **derangements** **of** **the** **liver** **.**
主题 和 为了 精神错乱 的 这 肝 .

以及肝脏紊乱。

['seləri] .
Celery **.**
芹菜 .

芹菜。

['seləri] [ɪz]['ɔ:lməʊst][ə; eɪ][spə'sɪfɪk][fɔ:r; fər] ['ru:mətɪzəm] , [gaʊt] , [ænd; ənd] ['nɜ:rvəs] [ˌɪndɪ'dʒestʃən] .

Celery	is	almost	a	specific	for	rheumatism	,	gout	,	and	nervous	indigestion	.
芹菜	是	几乎	一个	具体的	为了	风湿病	,	痛风	,	和	紧张的	消化不良	.

芹菜几乎是治疗风湿病、痛风和神经性消化不良的特效药。

[ðə; ði][məʊst]['ju:sf(ə)l][plænts][fɔ:r; fər] [ðɪs] ['pɜ:rpəs] [ɑ:r; ər] [smɔ:l] , [nɑ:t] [tu:] ['ræpɪdli] [groʊn] [nɔ:r] ['veri] ['haɪli] [mə'njʊə] .

The	most	useful	plants	for	this	purpose	are	small	,	not	too	rapidly	grown	nor	very	highly	manured	.
这	最多	有用	植物	为了	这	目的	是	小的	,	不是	也	快速	生长	也不	非常	高度	施肥	.

最适合此目的的植物是体型较小、生长速度不太快且施肥量不高的植物。

[ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi] ['i:tn] [rɔ:] , [ɔ:r] [sti:md] , [ɔ:r][ɪn] [su:p] .

It	may	be	eaten	raw	,	or	steamed	,	or	in	soup	.
它	可能	是	吃	生的	,	或者	蒸	,	或者	在	汤	.

它可以生吃、蒸着吃或煮汤吃。

[strɔ:ŋ] ['seləri] [brɔ:θ] ['fleɪvərd] [wɪð; wɪθ] ['pɑ:rsli] [ɪz] ['eksələnt] .

Strong	celery	broth	flavoured	with	parsley	is	excellent	.
强的	芹菜	肉汤	调味	和	香菜	是	出色的	.

用欧芹调味的浓郁芹菜汤味道极佳。

[kres] .

Cresses	.
豆瓣菜	.

水芹。

[ɔ:l][ðə; ði] [kres] [ɑ:r; ər]['ænti] - [skɒ:'bju:tik] , [ðæt] [ɪz] , ['ju:sf(ə)l] [ə'genst] [ðə; ði] ['skɜ:rvi] .

All	the	cresses	are	anti	-	scorbutic	,	that	is	,	useful	against	the	scurvy	.
全部	这	豆瓣菜	是	反对	-	坏血病	,	那	是	,	有用	反对	这	坏血病	.

所有的豆瓣菜都具有抗坏血病的功效，也就是说，它们对治疗坏血病很有帮助。

[ðə; ði] ['eɪnʃənt] ['gri:ks] ['ɔ:lsoʊ] [bi'li:vd] [ðem; ðəm][tu:; tə][bi:; bi] [gʊd] [fɔ:r; fər][ðə; ði][breɪn] .

The	ancient	Greeks	also	believed	them	to	be	good	for	the	brain	.
这	古老的	希腊人	还	相信	他们	到	是	好的	为了	这	脑	.

古希腊人也认为它们对大脑有益。

[ðə; ði]['ɔ:rd(ə)neri] " ['mʌstərd] [ænd; ənd] [kres] " [ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r]['sælədz][ɪz] [gʊd] [fɔ:r; fər] [ru'mætɪk] ['peɪʃnts] ,

The	ordinary	"	mustard	and	cress	"	of	our	salads	is	good	for	rheumatic	patients	,
这	普通的	"	芥末	和	豆瓣菜	"	的	我们的	沙拉	是	好的	为了	风湿病	患者	,

我们沙拉里常见的"芥菜和豆瓣菜"对风湿病患者有益。

[waɪl] [ðə; ði]['wɔ:tər] - [kres] [ɪz]['væljuəb(ə)l][ɪn]['keɪsɪz][ʌv; əv][tu:'bɜ:rkjələr] [dɪ'zi:z] .

while	the	water	-	cress	is	valuable	in	cases	of	tubercular	disease	.
尽管	这	水	-	豆瓣菜	是	有价值的	在	案例	的	结核病	疾病	.

而西洋菜对治疗肺结核很有价值。

['peɪʃnts] [meɪ] ['ɔ:lsoʊ] [i:t] ['fri:li] [ʌv; əv][ˌaɪ 'ti:][ɑ:n] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ðə; ði]['aɪərn][ˌaɪ 'ti:] [kən'teɪnz] .

Anæmic	patients	may	also	eat	freely	of	it	on	account	of	the	iron	it	contains	.
贫血	患者	可能	还	吃	自由	的	它	在	帐户	的	这	铁	它	包含	.

由于富含铁，贫血患者也可以大量食用。

[ker] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]['teɪkən] , [haʊ'evər] , [frʌm; frəm] [wens] [ˌaɪ 'ti:]

Care	should	be	taken	,	however	,	from	whence	it
关心	应该	是	已采取	,	然而	,	从	何处	它

然而，应当注意其来源。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 32]
[页 -]

[第32页]

[ɪz][prəʊˈkjʊəd] , [æz; əz][ə; eɪ] [dɪˈziːz] [pɪˈkjuːliər][tuː; tə] [ʃiːp] [bʌt; bət] [kəˈmjuːnɪkəbl] [tuː; tə][mæn] [meɪ]
is procured , as a disease peculiar to sheep but communicable to man may
是 采购 , 作为 一个 疾病 奇特 到 羊 但 传染性的 到 男人 可能
[biː; bi] ['kærid] [baɪ][ˌaɪ ˈtiː] .
be carried by it .
是 携带 经过 它 .

羊可能会传播一种羊特有的、但可传染给人类的疾病。

[ˌaɪ ˈtiː][ʃʊd; ʃəd][nɑːt][biː; bi] ['gæðərd] [frʌm; frəm] [striːmz] ['rʌnɪŋ] [θruː] [medəuz] [ɪnˈhæbɪtɪd] [baɪ]
It should not be gathered from streams running through meadows inhabited by
它 应该 不是 是 聚集 从 溪流 跑步 通过 草地 有人居住的 经过
[ʃiːp] .
sheep .
羊 .

不应该从流经绵羊栖息的草地的溪流中采集。

['tʃesnʌt] .
Chestnut .
板栗 .

板栗。

['tʃesˌnʌt] , [wen] [kʊkt] , [ɑːr; ər]['væljuəb(ə)l] [fuːd] [fɔːr; fər] ['pɝːsənz] [wɪð; wɪθ] [wiːk] [daɪ'dʒestɪv]
Chestnuts , when cooked , are valuable food for persons with weak digestive
栗子 , 什么时候 煮熟 , 是 有价值的 食物 为了 人 和 虚弱的 消化
['paʊɝz] .
powers .
权力 .

栗子煮熟后，对消化功能较弱的人来说是一种很有价值的食物。

[ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi][pʊt][ɑːn][ðə; ði]['faɪər][ɪn][ə; eɪ] ['sɔːspæn] [ʌv; əv][koʊld]['wɔːtər][ænd; ənd] [kʊkt]
They should be put on the fire in a saucepan of cold water and cooked
他们 应该 是 放 在 这 火 在 一个 平底锅 的 寒冷的 水 和 煮熟
[fɔːr; fər] ['twenti] ['mɪnɪts] [frʌm; frəm][ðə; ði][taɪm][ðə; ði]['wɔːtər][fɜːrst][bɔɪlz] .
for twenty minutes from the time the water first boils .
为了 二十 分钟 从 这 时间 这 水 第一的 沸腾 .

将它们放入装有冷水的平底锅中，放在火上煮，从水第一次沸腾开始煮20分钟。

[dʒɑːn] ['evlɪn] , [ef] . [ɑːr] . [es] . , [ə; eɪ] [ˌsev(ə)n'tiːnθ] ['sentʃəri] ['raɪtər] , [sez] [ʌv; əv][ðem; ðəm] :
John Evelyn , F . R . S . , a seventeenth century writer , says of them :
约翰 伊芙琳 , F . 拉 . S . , 一个 第十七 世纪 作家 , 说道 的 他们 :

十七世纪作家、皇家学会会员约翰·伊夫林这样评价他们：

" [ðeɪ] [ɑːr; ər][ə; eɪ] ['lʌsti] [ænd; ənd] ['mæskjəlɪn] [fuːd] [fɔːr; fər] ['rʌstɪks] [æt; ət][ɔːl] [taɪmz] ,
" They are a lusty and masculine food for rustics at all times ,
" 他们 是 一个 好色的 和 男性 食物 为了 乡村 在 全部 时代 ,

“它们一直是乡村居民喜爱的充满男子气概的食物，而且味道浓郁。”

[ænd; ənd][ʌv; əv] ['betər] ['nɜːrɪʃmənt] [fɔːr; fər] ['hʌzbəndmən] [ðæn; ðən][koʊl][ænd; ənd] ['rʌsti] ['beɪkən] ,
and of better nourishment for husbandmen than cole and rusty bacon ,
和 的 更好的 营养 为了 农夫 比 油菜 和 生锈的 熏肉 ,
[jeɪ] , [ɔːr] [biːnz] [tuː; tə] [buːt] .
yea , or beans to boot .
是的 , 或者 豆子 到 启动 .

而且比卷心菜和生锈的培根更有营养，甚至比豆子更有营养。

" ['sɪnəmən] .
" **Cinnamon** .
" 肉桂 .

“肉桂。

['sɪnəmən] [ɪz][ə; eɪ]['veri][oʊld] - ['fæʃnd] ['remədi][fɔːr; fər] ['suːðɪŋ] [ðə; ðɪ][peɪn][ʌv; əv][ɪn'tɜːrn(ə)l][ɔːr]
Cinnamon **is** **a** **very** **old** **-** **fashioned** **remedy** **for** **soothing** **the** **pain** **of** **internal** **or**
肉桂 是 一个 非常 老的 - 造型 补救 为了 舒缓 这 疼痛 的 内部的 或者
[ʌn'broʊkən]['kænsər] .
unbroken **cancer** **.**
未破 癌症 .

肉桂是一种非常古老的疗法，可以缓解内脏或未破裂癌症引起的疼痛。

[wʌn] [prɪ'skrɪpʃ(ə)n] [ɪz][ðə; ðɪ] ['fɑːloʊɪŋ] : [teɪk]
One **prescription** **is** **the** **following** **:** **Take**
一 处方 是 这 下列的 : 拿

其中一种处方如下：服用

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **33** **]**
[页 -]

[第33页]

[wʌn]['el biː] . [ʌv; əv][seɪ'lɑːn; sə'lɑːn] [stɪks] .
1 **lb** **.** **of** **Ceylon** **sticks** **.**
1 磅 . 的 锡兰 棍子 .

1磅锡兰木棍。

['sɪmər] [ɪn][ə; eɪ][kloʊzd]['ves(ə)l][wɪð; wɪθ][wʌn][kwɔːrt][ʌv; əv]['wɔːtər][ʌn'tɪl][ðə; ðɪ]['lɪkwɪd][ɪz] [rɪ'djʊst]
Simmer **in** **a** **closed** **vessel** **with** **1** **quart** **of** **water** **until** **the** **liquid** **is** **reduced**
煨 在 一个 关闭 血管 和 1 夸脱 的 水 直到 这 液体 是 减少
[tuː; tə][wʌn][paɪnt] .
to **1** **pint** **.**
到 1 品脱 .

在密闭容器中，加入 1 夸脱水，小火慢煮至液体减少至 1 品脱。

[pɔːr] [ɔːf] [wɪ'ðaʊt] ['streɪnɪŋ] , [ænd; ənd] [ʃeɪk] [ɔːr][stɜːr] [wel] [bɪ'fɔːr] ['teɪkɪŋ] .
Pour **off** **without** **straining** **,** **and** **shake** **or** **stir** **well** **before** **taking** **.**
倒 离开 没有 紧张 , 和 摇 或者 搅拌 出色地 前 采取 .

无需过滤直接倒出，服用前摇匀或搅拌均匀。

[teɪk] [hæf][ə; eɪ][paɪnt] ['evri] ['twenti] - [fɔːr] ['aʊərz] .
Take **half** **a** **pint** **every** **twenty** **-** **four** **hours** **.**
拿 一半 一个 品脱 每一个 二十 - 四 小时 .

每24小时服用半品脱。

[dɪ'vaɪd]['ɪntuː] [smɔːl]['doʊsɪz][ænd; ənd] [teɪk] ['regjələrli] .
Divide **into** **small** **doses** **and** **take** **regularly** **.**
划分 进入 小的 剂量 和 拿 经常 .

分小剂量服用，并定期服用。

['sɪnəmən] [hæz; həz][ə; eɪ]['paʊərf(ə)l] ['ɪnfluəns] ['oʊvər] [dɪ'ziːz] [dʒəːmz] , [bʌt; bət] [ker] [mʌst; məst][biː; bi]
Cinnamon **has** **a** **powerful** **influence** **over** **disease** **germs** **,** **but** **care** **must** **be**
肉桂 有 一个 强大的 影响 超过 疾病 细菌 , 但 关心 必须 是
['teɪkən][tuː; tə][əb'teɪn][ˌaɪ 'tiː] [pjʊr] .
taken **to** **obtain** **it** **pure** **.**
已采取 到 获得 它 纯的 .

肉桂对致病细菌有很强的抑制作用，但必须注意获取纯净的肉桂。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːf(ə)n] [ə'dʌltəreɪtɪd] [wɪð; wɪθ]['kæsɪə] .
It **is** **often** **adulterated** **with** **cassia** **.**
它 是 经常 掺假的 和 决明子 .

它经常掺杂决明子。

['sɪnəmən] [tiː] [meɪ] [biː; bi]['teɪkən][wɪð; wɪθ] [əd'væntɪdʒ] [ɪn]['keɪsɪz][ʌv; əv] [kən'sʌmpʃ(ə)n] , [ˌɪnflu'enzə] ,
Cinnamon **tea** **may** **be** **taken** **with** **advantage** **in** **cases** **of** **consumption** **,** **influenza** **,**
肉桂 茶 可能 是 已采取 和 优势 在 案例 的 消耗 , 流感 ,
[ænd; ənd] [nuːˈmoʊniə] .
and **pneumonia** **.**
和 肺炎 .

肉桂茶对肺痨、流感和肺炎等疾病有益处。

['kəukə,nʌt] .
Cocoanut **.**
椰子 .

椰子。

['kəukə,nʌt][ɪz][æn; ən][oʊld][ænd; ənd] ['veri] [ˌefɪ'keɪʃəs] ['remədi] [fɔːr; fər] [ˌɪn'testɪnəl] [wəːmz, vɔːrms][ʌv; əv]
Cocoanut **is** **an** **old** **and** **very** **efficacious** **remedy** **for** **intestinal** **worms** **of**
椰子 是 一个 老的 和 非常 有效的 补救 为了 肠 蠕虫 的
[ɔːl][kaɪndz] .
all **kinds** **.**
全部 种类 .

椰子是一种古老而非常有效的治疗各种肠道寄生虫的良方。

[ə; eɪ] ['teblspʊnˌfʊl] [ʌv; əv] ['freʃli] - [graʊnd] ['kəukə,nʌt][ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['teɪkən][æt; ət] ['brekfəst] [ʌn'tɪl]
A **tablespoonful** **of** **freshly** **-** **ground** **cocoanut** **should** **be** **taken** **at** **breakfast** **until**
一个 一汤匙 的 新鲜的 - 地面 椰子 应该 是 已采取 在 早餐 直到
[ðə; ðɪ] [kjʊr] [ɪz] [kəm'pliːt] .
the **cure** **is** **complete** **.**
这 治愈 是 完全的 .

治疗期间，每天早餐应服用一汤匙新鲜磨碎的椰子。

[ðə; ðɪ] ['dɛsɪˌkeɪtɪd] ['kəukə,nʌt][ɪz] ['juːsləs] [fɔːr; fər] ['kjʊrətɪv] ['pɜ˞ːpəsəz, 'pɜ˞ːpəsɪz] .
The **dessicated** **cocoanut** **is** **useless** **for** **curative** **purposes** **.**
这 干燥的 椰子 是 无用 为了 治疗 目的 .

干椰子没有药用价值。

['kɔːfi] .
Coffee **.**
咖啡 .

咖啡。

['kɔːfi] [ɪz][ə; eɪ][moʊst]['paʊərf(ə)l][ˌænti'septɪk] , [ænd; ənd] ['ðerfɔːr] ['veri] ['juːsf(ə)l]
Coffee **is** **a** **most** **powerful** **antiseptic** **,** **and** **therefore** **very** **useful**
咖啡 是 一个 最多 强大的 防腐剂 , 和 所以 非常 有用

咖啡是一种非常有效的消毒剂，因此非常有用。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **34** **]**
[页 -]

[第34页]

[æz; əz][ə; eɪ] [ˌdɪsɪn'fektənt] .
as **a** **disinfectant** **.**
作为 一个 消毒剂 .

用作消毒剂。

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [bɪn] [juːst] [æz; əz][ə; eɪ][spə'sɪfɪk] [ə'genst] ['kɑːlərə] [wɪð; wɪθ] ['mɑːrvələs] [rɪ'zʌlts] ,
It **has** **been** **used** **as** **a** **specific** **against** **cholera** **with** **marvellous** **results** **,**
它 有 到过 用过的 作为 一个 具体的 反对 霍乱 和 奇妙 结果 ,

它曾被用作治疗霍乱的特效药，并取得了显著效果。

[ænd; ənd][ɪz]['juːsf(ə)l][ɪn][ɔːl]['keɪsɪz][ʌv; əv] [ˌɪn'testɪnəl] [dɪ'reɪndʒmənt] .
and **is** **useful** **in** **all** **cases** **of** **intestinal** **derangement** **.**
和 是 有用 在 全部 案例 的 肠 精神错乱 .

它对所有肠道紊乱病例均有效。

[bʌt; bət]['oʊnli][ðə; ði] [peɪl] - ['roʊstɪd] [və'raɪətiz] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]['teɪkən] , [æz; əz][ðə; ði] ['roʊstɪŋ] [di'veləps]

But	only	the	pale	-	roasted	varieties	should	be	taken	,	as	the	roasting	develops
但	仅有的	这	苍白	-	烤	品种	应该	是	已采取	,	作为	这	烘焙	发展

[ðə; ði] ['pɔɪzənəs] , ['ɪrɪteɪtɪŋ] ['prɑ:pərtiz] .

the	poisonous	,	irritating	properties	.
这	有毒	,	令人恼火的	特性	.

但只能食用浅烤品种，因为烘烤会产生有毒、刺激性的成分。

[ðer; ðər][ɪz]['ɔ:lweɪz]['deɪndʒər][ɪn][ðə; ði] ['roʊstɪŋ] [ʌv; əv][greɪnz][ɔ:r] ['beriz] [ɑ:n] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ðə; ði]

There	is	always	danger	in	the	roasting	of	grains	or	berries	on	account	of	the
那里	是	总是	危险	在	这	烘焙	的	谷物	或者	浆果	在	帐户	的	这

[nu:] ['sʌbstənsiz] [ðæt] [meɪ] [bi:; bi] [dɪ'veləpt] .

new	substances	that	may	be	developed	.
新的	物质	那	可能	是	发达	.

由于烘烤谷物或浆果可能会产生新的物质，因此烘烤过程中总是存在危险。

[aɪ][du:][nɑ:t] [ˌrekə'mend] ['kɔ:fi] [æz; əz][ə; eɪ] ['bevərɪdʒ] , [bʌt; bət][æz; əz][ə; eɪ]['medɪs(ə)n] .

I	do	not	recommend	coffee	as	a	beverage	,	but	as	a	medicine	.
我	做	不是	推荐	咖啡	作为	一个	饮料	,	但	作为	一个	药品	.

我不推荐将咖啡作为饮料，而是推荐将其作为药物。

[deɪt] .

Date	.
日期	.

日期。

[ðə; ði] ['nɜ:rɪʃɪŋ] ['prɑ:pərtiz] [ʌv; əv] [deɪts] [ɑ:r; ər] [wel] [noʊn] .

The	nourishing	properties	of	dates	are	well	known	.
这	滋养	特性	的	日期	是	出色地	已知	.

椰枣的营养价值众所周知。

[ðeɪ] [ɑ:r; ər] ['i:zəli] [dai'dʒestid] , [ænd; ənd][fɔ:r; fər] [ðɪs] ['ri:z(ə)n][ɑ:r; ər]['ɔ:f(ə)n] [ˌrekə'mendɪd] [tu:; tə]

They	are	easily	digested	,	and	for	this	reason	are	often	recommended	to
他们	是	容易地	消化	,	和	为了	这	原因	是	经常	受到推崇的	到

[kən'sʌmptɪv] ['peɪʃnts] .

consumptive	patients	.
消耗性的	患者	.

它们容易消化，因此经常被推荐给肺结核患者。

[ə'kɔ:rdɪŋ] [tu:; tə]['draɪv, 'dɑ:ktɝ] . ['fɜ:rni] [hæf][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] [deɪts] [ænd; ənd][hæf][ə; eɪ][paɪnt][ʌv; əv]

According	to	Dr	.	Fernie	half	a	pound	of	dates	and	half	a	pint	of
根据	到	博士	.	弗尼	一半	一个	磅	的	日期	和	一半	一个	品脱	的

[nu:] [mɪlk] [wɪl] [meɪk] [ə; eɪ] ['sætɪsfaɪɪŋ] [rɪ'pæst][fɔ:r; fər][ə; eɪ]['pɜ:rs(ə)n][ɪn'geɪdʒd] [ɪn]['sed(ə)nteri][wɜ:rk] .

new	milk	will	make	a	satisfying	repast	for	a	person	engaged	in	sedentary	work	.
新的	牛奶	将要	制作	一个	令人满意	餐饮	为了	一个	人	已订婚的	在	久坐的	工作	.

费尔尼博士表示，半磅枣和半品脱新鲜牛奶对于从事久坐工作的人来说，就是一顿令人满意的餐食。

['eldərberi] .

Elderberry	.
接骨木	.

接骨木。

[ðə; ði] ['eldərberi] [hæz; həz]['fɔ:lən]['ɪntu:] [nɪ'glekt] [ʌv; əv] [leɪt] ['jɪrz] , ['oʊɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði]

The	elderberry	has	fallen	into	neglect	of	late	years	,	owing	to	the
这	接骨木	有	倒下	进入	忽视	的	晚的	年	,	欠款	到	这

近年来，由于种种原因，接骨木树逐渐被人们忽视了。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	35	]
[	页	-	]

['leɪzi][ænd; ənd] [dɪ'zæstrəs] ['mɑ:dərn]['hæbɪt][ʌv; əv] ['sʌbstitju:tiŋ] [ðə; ði]['mɪnərəl] [drʌgz] [ʌv; əv][ðə; ði]

lazy	and	disastrous	modern	habit	of	substituting	the	mineral	drugs	of	the
懒惰的	和	灾难性的	现代的	习惯	的	替换	这	矿物	药物	的	这

['kemɪst] [fɔ:r; fər][ðə; ði][hoʊm] - [meɪd] ['vedʒtəb(ə)l] ['remədiz] [ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r] ['grænd,mʌðəz] .

chemist	for	the	home	-	made	vegetable	remedies	of	our	grandmothers	.
化学家	为了	这	家	-	制成	蔬菜	补救措施	的	我们的	祖母们	.

现代人懒惰而灾难性的习惯，就是用化学家的矿物药代替我们祖母自制的植物药。

[ˌnevərðə'les] , [ðə; ði] ['eldərberi] [ɪz][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði][moʊst] ['eɪnʃənt] [ænd; ənd] [traɪd] [ʌv; əv]

Nevertheless	,	the	elderberry	is	one	of	the	most	ancient	and	tried	of
尽管如此	,	这	接骨木	是	一	的	这	最多	古老的	和	尝试	的

['medsnz] ,

medicines	,
药物	,

然而，接骨木莓是最古老、最久经考验的药物之一。

[held] [ɪn] [sʌtʃ] [greɪt] [ɪ'sti:m] [ɪn]['dʒɜ:rməni] [ðæt] , [ə'kɔ:rdɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði]['dʒɜ:rmən][foʊk] - [lɔ:r] ,

held	in	such	great	esteem	in	Germany	that	,	according	to	the	German	folk	-	lore	,
握住	在	这样的	伟大的	尊重	在	德国	那	,	根据	到	这	德语	民间	-	知识	,

在德国，它备受推崇，根据德国民间传说，

[men] [ʃʊd; ʃəd] [teɪk] [ɔ:f][ðer; ðər][hæts][ɪn][ðə; ði] ['prez(ə)ns] [ʌv; əv][æn; ən]['eldər] - [tri:] .

men	should	take	off	their	hats	in	the	presence	of	an	elder	-	tree	.
男人	应该	拿	离开	他们的	帽子	在	这	在场	的	一个	长老	-	树	.

男士在接骨木树前应脱帽致敬。

[ɪn] ['denmɑ:rk][ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ]['ledʒənd][tu:; tə][ðə; ði] [ɪ'fekt] [ðæt] [ðə; ði] [tri:z] [ɑ:r; ər] ['ʌndər] [ðə; ði]

In	Denmark	there	is	a	legend	to	the	effect	that	the	trees	are	under	the
在	丹麦	那里	是	一个	传奇	到	这	影响	那	这	树木	是	在下面	这

[prə'tekʃn] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['bi:ɪŋ] [noʊn] [æz; əz][ðə; ði]['eldər] - ['mʌðər] ,

protection	of	a	being	known	as	the	Elder	-	Mother	,
保护	的	一个	存在	已知	作为	这	长老	-	母亲	,

丹麦流传着一个传说，说树木受到一位被称为"长老母亲"的神灵的庇护。

[hu:] [hæz; həz] [bɪn] [ɪ'mɔrtəˌlaɪzd] [ɪn][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] ['feri] [teɪlz; 'teɪˌliz][ʌv; əv][hæns] ['ændəsn] .

who	has	been	immortalised	in	one	of	the	fairy	tales	of	Hans	Andersen	.
WHO	有	到过	永垂不朽	在	一	的	这	仙女	故事	的	汉斯	安徒生	.

他因汉斯·安徒生的童话故事而永垂不朽。

[ðə; ði] ['beriz] [ʌv; əv][ðə; ði]['eldər] - [tri:] [ɑ:r; ər][nɑ:t]['pælətəb(ə)l] [ɪ'nʌf] [tu:; tə][bi:; bi] [ju:st] [æz; əz][ə; eɪ]

The	berries	of	the	elder	-	tree	are	not	palatable	enough	to	be	used	as	a
这	浆果	的	这	长老	-	树	是	不是	可口的	足够的	到	是	用过的	作为	一个

['kɑ:mən] ['ɑ:rtɪk(ə)l][ʌv; əv] [fu:d] ,

common	article	of	food	,
常见的	文章	的	食物	,

接骨木树的浆果味道不够好，不适合作为日常食物。

[bʌt; bət][ɪn][ðə; ði] [deɪz] [wen] ['nɪrli] ['evri] ['gɑ:rdn] ['boʊstɪd] [ɪts]['eldər] - [tri:] [fju:] ['hauswaivz]

but	in	the	days	when	nearly	every	garden	boasted	its	elder	-	tree	few	housewives
但	在	这	天	什么时候	几乎	每一个	花园	吹嘘	它是	长老	-	树	很少	家庭主妇

[ə'mɪtɪd; oʊ'mɪtɪd][tu:; tə] [meɪk] ['eldərberi] [waɪn][ɪn] [du:] ['si:z(ə)n] .

omitted	to	make	elderberry	wine	in	due	season	.
省略	到	制作	接骨木	葡萄酒	在	到期的	季节	.

但在几乎每个花园都种有接骨木树的年代，很少有家庭主妇会在适当的时候酿造接骨木果酒。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][nɑ:t] [pər'mɪtɪd] [tu:; tə] " [fu:d] - [rɪ'fɔ:məz] " [tu:; tə] [meɪk] " [waɪn] , " [bʌt; bət] [ðoʊz] ['ri:dɚz]

It	is	not	permitted	to	"	food	-	reformers	"	to	make	"	wine	,	"	but	those	readers
它	是	不是	允许	到	"	食物	-	改革者	"	到	制作	"	葡萄酒	,	"	但	那些	读者

[hu:] [ɑ:r; ər] ['fɔ:rtʃənət]

who	are	fortunate
WHO	是	幸运

"食品改革者"不被允许酿造"葡萄酒"，但那些幸运的读者却有幸能做到。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 36]
[页 -]

[第36页]

[ɪ'nʌf] [tuː; tə] [pə'zes] [æn; ən]['eldər] - [triː] [maɪt] [wel] [prɪ'zɜːrv] [ðə; ði][dʒuːs][ʌv; əv][ðə; ði] ['beriz]
enough to possess an elder - tree might well preserve the juice of the berries
足够的 到 具有 一个 长老 - 树 可能 出色地 保存 这 汁 的 这 浆果
[ə'genst] ['wɪntər] [kɔfs] [ænd; ənd]['koʊldz] .
against winter coughs and colds .
反对 冬天 咳嗽 和 感冒 .

拥有一棵接骨木树或许就能保存其浆果汁，以预防冬季咳嗽和感冒。

[prɪ'zɜːrv] [fruːt] [dʒuːs] .
Preserved Fruit Juice .
保存完好 水果 汁 .

保鲜果汁。

[ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [ɪz][iː] . [ænd; ənd][biː] . ['meɪz] ['resəpi][fɔːr; fər][prə'zɝːvɪŋ, prɪ'zɝːvɪŋ, priː'zɝːvɪŋ][fruːt][dʒuːs]
The following is E . and B . May's recipe for preserving fruit juice
这 下列的 是 E . 和 B . 五月份 食谱 为了 保存 水果 汁
.
:
·

以下是 E. 和 B. May 保存果汁的配方。

[pʊt][ðə; ði][fruːt]['ɪntuː][ə; eɪ][prə'zɝːvɪŋ, prɪ'zɝːvɪŋ, priː'zɝːvɪŋ] - [pæn] ,
Put the fruit into a preserving - pan ,
放 这 水果 进入 一个 保存 - 平底锅 ,

将水果放入果酱盘中，

[krʌʃ] [ˌaɪ 'tiː][ænd; ənd] [ə'laʊ] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə] ['sɪmər] ['sloʊli] [ʌn'tɪl][ðə; ði][dʒuːs][ɪz] [wel] [drɔːn] [aʊt] .
crush it and allow it to simmer slowly until the juice is well drawn out .
压碎 它 和 允许 它 到 煨 缓慢地 直到 这 汁 是 出色地 绘制 出去 .

将其捣碎，然后小火慢炖，直到汁液完全析出。

[ðɪs] [wɪl] [teɪk] [ə'baʊt][æn; ən]['aʊər] .
This will take about an hour .
这 将要 拿 关于 一个 小时 .

这大约需要一个小时。

[pres] [aʊt][ðə; ði][dʒuːs][ænd; ənd] [streɪn] [θruː] [ə; eɪ]['dʒeli] - [bæg][ʌn'tɪl] [kwaɪt] [klɪr] .
Press out the juice and strain through a jelly - bag until quite clear .
按 出去 这 汁 和 拉紧 通过 一个 果冻 - 包 直到 相当 清除 .

挤出汁液，然后用果冻袋过滤，直到汁液完全清澈。

[pʊt][ðə; ði][dʒuːs] [bæk] ['ɪntuː][ðə; ði][pæn] ,
Put the juice back into the pan ,
放 这 汁 后退 进入 这 平底锅 ,

把汁水倒回锅里，

[ænd; ənd][tuː; tə] ['evri] [kwɔːrt][ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ]['kwɔːrtər][ʌv; əv][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] [best] [keɪn] ['ʃʊgər] .
and to every quart add a quarter of a pound of best cane sugar .
和 到 每一个 夸脱 添加 一个 四分之一 的 一个 磅 的 最好的 甘蔗 糖 .

每夸脱牛奶中加入四分之一磅优质蔗糖。

[stɜːr][ʌn'tɪl] [dɪ'zɑːlvd] .
Stir until dissolved .
搅拌 直到 溶解 .

搅拌至完全溶解。

[pʊt][ðə; ði][dʒuːs]['ɪntuː] [kliːn] , [draɪ] ['bɔtlz] .

Put	**the**	**juice**	**into**	**clean**	**,**	**dry**	**bottles**	**.**
放	这	汁	进入	干净的	,	干燥	瓶子	.

将果汁装入干净干燥的瓶子中。

[stænd][ðə; ði] ['bɔtlz] [ɪn][ə; eɪ][pæn][ʌv; əv][hɑːt]['wɔːtər] ,

Stand	**the**	**bottles**	**in**	**a**	**pan**	**of**	**hot**	**water**	**,**
站立	这	瓶子	在	一个	平底锅	的	热的	水	,

将瓶子放入一锅热水中，

[ænd; ənd] [wen] [ðə; ði] ['lætər] [hæz; həz] [kʌm] [tuː; tə][ðə; ði] [bɔɪl] [ə'laʊ] [ðə; ði] ['bɔtlz] [tuː; tə] [rɪ'meɪn] [ɪn]

and	**when**	**the**	**latter**	**has**	**come**	**to**	**the**	**boil**	**allow**	**the**	**bottles**	**to**	**remain**	**in**
和	什么时候	这	后者	有	来	到	这	熬	允许	这	瓶子	到	保持	在

[ðə; ði] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər][fɔːr; fər] [ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] .

the	**boiling**	**water**	**for**	**fifteen**	**minutes**	**.**
这	沸腾	水	为了	十五	分钟	.

当水烧开后，让瓶子在沸水中浸泡十五分钟。

[ðə; ði][aɪ'diːə][ɪz][tuː; tə] [brɪŋ] [ðə; ði][dʒuːs][ˌɪn'saɪd][ðə; ði] ['bɔtlz] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] [dʒʌst] [bɪ'fɔːr]

The	**idea**	**is**	**to**	**bring**	**the**	**juice**	**inside**	**the**	**bottles**	**to**	**boiling**	**point**	**just**	**before**
这	主意	是	到	带来	这	汁	里面	这	瓶子	到	沸腾	观点	只是	前

['siːlɪŋ] [ʌp] ,

sealing	**up**	**,**
密封	向上	,

其原理是在密封前将瓶中的果汁加热至沸点。

[bʌt; bət][nɑːt][tuː; tə][bɔɪl][ˌaɪ 'tiː] .

but	**not**	**to**	**boil**	**it**	**.**
但	不是	到	熬	它	.

但不要煮沸。

[siː] [ðæt] [ðə; ði] ['bɔtlz] [ɑːr; ər] [fʊl] .

See	**that**	**the**	**bottles**	**are**	**full**	**.**
看	那	这	瓶子	是	满的	.

确保瓶子都装满了。

[kɔːrk] [ɪ'miːdiətli] [ɑːn] ['teɪkɪŋ] [aʊt][ʌv; əv][ðə; ði]

Cork	**immediately**	**on**	**taking**	**out**	**of**	**the**
软木	立即地	在	采取	出去	的	这

取出后立即塞入软木塞

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**37**	**]**
[	页	-	]

[第37页]

[pæn] , [ænd; ənd] [ðen] [siːl] [ʌp] .

pan	**,**	**and**	**then**	**seal**	**up**	**.**
平底锅	,	和	然后	海豹	向上	.

用平底锅煎，然后密封。

[tuː; tə] [siːl] [mɪks][ə; eɪ]['lɪt(ə)l]['plæstər][ʌv; əv]['pærɪs][wɪð; wɪθ]['wɔːtər][ænd; ənd] [spred] [ˌaɪ 'tiː] [wel] ['oʊvər]

To	**seal**	**mix**	**a**	**little**	**plaster**	**of**	**Paris**	**with**	**water**	**and**	**spread**	**it**	**well**	**over**
到	海豹	混合	一个	小的	石膏	的	巴黎	和	水	和	传播	它	出色地	超过

[ðə; ði][kɔːrk] .

the	**cork**	**.**
这	软木	.

为了密封，将少量石膏粉与水混合，然后均匀涂抹在软木塞上。

[let] [ˌaɪ 'tiː] [kʌm] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] [bɪ'loʊ] [ðə; ði][kɔːrk][soʊ][æz; əz][tuː; tə][ɪk'skluːd] [ɔːl] [er] .

Let	**it**	**come**	**a**	**little**	**below**	**the**	**cork**	**so**	**as**	**to**	**exclude**	**all**	**air**	**.**
让	它	来	一个	小的	以下	这	软木	所以	作为	到	排除	全部	空气	.

让瓶塞略低于瓶塞，以排除所有空气。

[ðə; ði][dʒuːs][ʌv; əv][ðə; ði] ['eldərberi] [ɪz] ['feɪməs] [fɔːr; fər] [prə'moʊtɪŋ] [ˌpɜːrspə'reɪʃn] ,

The	juice	of	the	elderberry	is	famous	for	promoting	perspiration	,
这	汁	的	这	接骨木	是	著名的	为了	推广	汗	,

接骨木果汁以促进发汗而闻名。

[hens] [ɪts] ['efɪkəsi] [ɪn][ðə; ði] [kjʊr] [ʌv; əv]['koʊldz] .

hence	its	efficacy	in	the	cure	of	colds	.
因此	它是	功效	在	这	治愈	的	感冒	.

因此它对治疗感冒很有效。

[tuː] ['teɪbl,spuːnfʊl] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['teɪkən][æt; ət][bed] - [taɪm][ɪn][ə; eɪ] ['tʌmblər] [ʌv; əv][hɑːt]['wɔːtər] .

Two	tablespoonfuls	should	be	taken	at	bed	-	time	in	a	tumbler	of	hot	water	.
二	汤匙	应该	是	已采取	在	床	-	时间	在	一个	不倒翁	的	热的	水	.

睡前将两汤匙药粉加入一杯热水中服用。

[ðə; ði][dʒuːs][ʌv; əv][ðə; ði] ['eldərberi] [ɪz] ['eksələnt] [ɪn] ['fiːvəz] , [ænd; ənd][ɪz]['ɔːlsoʊ] [sed] [tuː; tə] [prə'moʊt]

The	juice	of	the	elderberry	is	excellent	in	fevers	,	and	is	also	said	to	promote
这	汁	的	这	接骨木	是	出色的	在	发烧	,	和	是	还	说	到	推动

[lɔːn'dʒevəti] .

longevity	.
长寿	.

接骨木果汁对退烧有很好的疗效，据说还能延年益寿。

['eldərberi] ['poʊltɪs] .

Elderberry	Poultice	.
接骨木	药膏	.

接骨木果膏。

" [ðə; ði] [liːvz] [ʌv; əv][ðə; ði]['eldər] , [bɔɪld] [ʌn'tɪl] [ðeɪ] [ɑːr; ər][sɔːft] , [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['lɪt(ə)l] ['lɪnsiːd] [ɔɪl]

"	The	leaves	of	the	elder	,	boiled	until	they	are	soft	,	with	a	little	linseed	oil
"	这	树叶	的	这	长老	,	煮沸	直到	他们	是	柔软的	,	和	一个	小的	亚麻籽	油

['ædɪd] [ˌðer'tuː] ,

added	thereto	,
额外	到	,

将接骨木叶煮至软烂，加入少许亚麻籽油，

" [leɪd][ə'pɑːn][ə; eɪ]['skɑːrlət] [klɔːθ] [ænd; ənd] [ə'plaɪd] , [æz; əz][hɑːt][æz; əz][ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi] [bɔːrn] ,

"	laid	upon	a	scarlet	cloth	and	applied	,	as	hot	as	it	can	be	borne	,
"	铺设	之上	一个	猩红	布	和	应用	,	作为	热的	作为	它	能	是	出生	,

将药膏铺在猩红色的布上，趁热敷于患处，

[tuː; tə][paɪlz] , [hæz; həz] [bɪn] [sed] [tuː; tə][biː; bi][æn; ən] [ɪn'fæləbl] ['remədi] .

to	piles	,	has	been	said	to	be	an	infallible	remedy	.
到	堆	,	有	到过	说	到	是	一个	绝对正确	补救	.

据说它是治疗痔疮的万无一失的良方。

[iːtʃ] [taɪm] [ðɪs] ['poʊltɪs] [gets][koʊld][ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst][biː; bi] [rɪ'nuːd] [fɔːr; fər] " [ðə; ði] [speɪs] [ʌv; əv]

Each	time	this	poultice	gets	cold	it	must	be	renewed	for	"	the	space	of
每个	时间	这	药膏	获得	寒冷的	它	必须	是	更新	为了	"	这	空间	的

[æn; ən]['aʊər] .

an	hour	.
一个	小时	.

每次敷药变冷后，都必须重新敷药"一小时"。

" [æt; ət][ðə; ði][end][ʌv; əv] [ðɪs] [taɪm][ðə; ði]['faɪn(ə)l] ['dresɪŋ] [ɪz][tuː; tə][biː; bi] " [baʊnd][ɑːn] ,

"	At	the	end	of	this	time	the	final	dressing	is	to	be	"	bound	on	,
"	在	这	结尾	的	这	时间	这	最终的	敷料	是	到	是	"	边界	在	,

"到最后，要进行最后的包扎，

" [ænd; ənd][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] " [pʊt][wɔːrm][tuː; tə][bed] .

"	and	the	patient	"	put	warm	to	bed	.
"	和	这	病人	"	放	温暖的	到	床	.

病人"被温暖地安置在床上"。

" [ɪf] ['nesəseri] [ðə; ði]
" If necessary the
" 如果 必要的 这

“如有必要的话

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 38]
[页 -]

[第38页]

[hoʊl] [ˌɑːpə'reɪʃ(ə)n][ɪz][tuː; tə][biː; bi] [rɪ'piːtɪd] ;
whole operation is to be repeated ;
所有的 手术 是 到 是 重复 ;

整个操作需要重复进行;

[bʌt; bət][ðə; ði] ['raɪtər] [ə'ʃuəz] [ˌjuː 'es] [ðæt] " [ðɪs] [hæθ] [nɑːt] [jet] [feɪld] [æt; ət][ðə; ði][fɜːrst] ['dresɪŋ]
but the writer assures us that " this hath not yet failed at the first dressing
但 这 作家 保证 我们 那 " 这 有 不是 然而 失败的 在 这 第一的 敷料
[tuː; tə] [kjʊr] [ðə; ði] [dɪ'ziːz] .
to cure the disease .
到 治愈 这 疾病 .

但作者向我们保证，“第一次敷药就治愈了这种疾病，至今还没有失败过。”

" [ɪf] ['eni] ['riːdər] [dɪ'zaɪɜz][tuː; tə][traɪ][ðə; ði][ɪk'sperɪmənt][aɪ] [wʊd] [sə'dʒest] [ðæt][ðə; ði] [liːvz] [biː; bi]
" If any reader desires to try the experiment I would suggest that the leaves be
" 如果 任何 读者 欲望 到 尝试 这 实验 我 会 建议 那 这 树叶 是
[stiːmd] ['ræðər][ðæn; ðən] [bɔɪld] ,
steamed rather than boiled ,
蒸 相当 比 煮沸 ,

“如果读者想要尝试这个实验，我建议用蒸的方式而不是煮的方式烹饪叶子。”

[ænd; ənd] [pjʊr] ['ɑːlɪv] [ɔɪl] [juːst] [ɪn][ðə; ði] [pleɪs] [ʌv; əv] ['lɪnsiːd] [ɔɪl] .
and pure olive oil used in the place of linseed oil .
和 纯的 橄榄 油 用过的 在 这 地方 的 亚麻籽 油 .

并用纯橄榄油代替亚麻籽油。

[ˌaɪ 'tiː][mʌst; məst]['ɔːlsoʊ][biː; bi] [rɪ'membər] [ðæt] [noʊ] ['aʊtwərd] [ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n][kæn; kən][biː; bi] [ɪk'spektɪd]
It must also be remembered that no outward application can be expected
它 必须 还 是 记得 那 不 向外 应用 能 是 预期的
[tuː; tə] [ɪ'fekt] [ə; eɪ] ['pɜːrmənənt] [kjʊr] ,
to effect a permanent cure ,
到 影响 一个 永恒的 治愈 ,

还必须记住，任何外用方法都不能指望达到永久治愈的效果。

[sɪns] [ðə; ði] ['prez(ə)ns] [ʌv; əv] [paɪlz] ['ɪndɪˌkeɪts] [æn; ən] ['efərt] [ʌv; əv] ['neɪtʃər] [tuː; tə] [klɪr] [aʊt] [sʌm; səm]
since the presence of piles indicates an effort of Nature to clear out some
自从 这 在场 的 堆 表示 一个 努力 的 自然 到 清除 出去 一些
['pɔɪzn] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['sɪstəm] .
poison from the system .
毒 从 这 系统 .

因为痔疮的存在表明大自然正在努力清除体内的一些毒素。

[bʌt; bət] [ɪf] [ðɪs] [ɪk'spʌlʃn] [ɪz] [ə'sɪstɪd] [baɪ] [ə'proʊpriət] [miːnz] [ðə; ði][peɪn] [meɪ] [wel] [biː; bi]
But if this expulsion is assisted by appropriate means the pain may well be
但 如果 这 驱逐 是 协助 经过 合适的 方法 这 疼痛 可能 出色地 是
[ə'liːviːˌeɪtɪd][baɪ][ɪk'stɜːrn(ə)l][ˌæplə'keiʃ(ə)nz] .
alleviated by external applications .
缓解 经过 外部的 应用程序 .

但是，如果借助适当方法辅助排出，外用药物很可能可以缓解疼痛。

(['pepər] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [ə'vɔɪdɪd] [baɪ] ['sʌfərəz] [frʌm; frəm][paɪlz] .)

(	Pepper	should	be	avoided	by	sufferers	from	piles	.	)
(	胡椒	应该	是	避免	经过	受害者	从	堆	.	)

（痔疮患者应避免食用胡椒。）

[fɪg] .

Fig	.
如图	.

如图。

[ə; eɪ] " [lʌmp] [ʌv; əv] [fɪgz] " [leɪd][ɑ:n][ðə; ði][bɔɪl][ʌv; əv] [kɪŋ] [ˌhɛzɪ'kaɪə] ,

A	"	lump	of	figs	"	laid	on	the	boil	of	King	Hezekiah	,
一个	"	块	的	无花果	"	铺设	在	这	熬	的	国王	希西家	,

一块"无花果"敷在希西家王的疮上。

[æz; əz] [rɪ'kɔ:rdɪd] [ɪn][ˌtu:'tu:] [kɪŋz] ['eks 'eks] . ['sɛvən] , [brɔ:t] [ə'baʊt] [ðæt] ['mɑ:ˌnɑ:rks] [rɪ'kʌvəri] .

as	recorded	in	2	Kings	xx	.	7	,	brought	about	that	monarch's	recovery	.
作为	记录	在	2	国王	xx	.	7	,	带来	关于	那	君主的	恢复	.

列王纪下 20.7 记载，这促成了那位君主的康复。

[ðə; ði] [fɪgz] [ju:st] [wɜ:r; wər] ['daʊtləs] [raɪp] [fɪgz] , [nɑ:t][ðə; ði][draɪd] [fɪgz] [ʌv; əv]['aʊər; ɑ:r]['grəusəz] .

The	figs	used	were	doubtless	ripe	figs	,	not	the	dried	figs	of	our	grocers	.
这	无花果	用过的	是	毫无疑问	成熟	无花果	,	不是	这	干燥	无花果	的	我们的	杂货商	.

所用的无花果无疑是成熟的无花果，而不是我们杂货店里卖的干无花果。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	39	]
[	页	-	]

[第39页]

" [ðɪs] [fru:t] , " [sez] ['draɪv, 'dɑ:ktɚ] . ['fɜ:rni] , " [ɪz][sɔ:ft] , ['i:zəli] [dai'dʒestid] , [ænd; ənd] [kə'rektɪv]

"	This	fruit	,	"	says	Dr	.	Fernie	,	"	is	soft	,	easily	digested	,	and	corrective
"	这	水果	,	"	说道	博士	.	弗尼	,	"	是	柔软的	,	容易地	消化	,	和	矫正

[ʌv; əv] ['strʊməs] [dɪ'zi:z] .

of	strumous	disease	.
的	鼓膜	疾病	.

"这种水果，"费尔尼博士说，"质地柔软，容易消化，而且可以治疗疥癣。"

" [ðə; ði][lɑ:rdʒ] [blu:] [fɪg] [meɪ] [bi:; bi] [groʊn] [ɪn] ['ɪŋgləndˌ

"	The	large	blue	fig	may	be	grown	in	England	,
"	这	大的	蓝色的	如图	可能	是	生长	在	英格兰	,

"大蓝无花果可以在英国种植，

[ɪn][ðə; ði]['maɪldər][pɑ:rts][ænd; ənd]['ʌndər][ə; eɪ][wɔ:rm][wɔ:l] .

in	the	milder	parts	and	under	a	warm	wall	.
在	这	较温和	部分	和	在下面	一个	温暖的	墙	.

在气候温和的地区和温暖的墙壁下。

[ðə; ði] [freʃ] [fɪgz] [wɜ:r; wər] ['rerli] [si:n] [æt; ət][wʌn][taɪm] [ˌaʊt'saɪd][ʌv; əv][ðə; ði][lɑ:rdʒ] " [haɪ] - [klæs] "

The	fresh	figs	were	rarely	seen	at	one	time	outside	of	the	large	"	high	-	class	"
这	新鲜的	无花果	是	很少	已见	在	一	时间	外部	的	这	大的	"	高的	-	班级	"

[fru:t] [ʃɑ:ps] ,

fruit	shops	,
水果	商店	,

新鲜无花果以前很少能在大型"高档"水果店以外的地方见到。

[bʌt; bət][fɔ:r; fər][ðə; ði][læst] [jɪr] [ɔ:r] [tu:] [aɪ][hæv; həv] [si:n] [ðem; ðəm] ['pedld] [ɪn][ðə; ði] [stri:ts] [ʌv; əv]

but	for	the	last	year	or	two	I	have	seen	them	peddled	in	the	streets	of
但	为了	这	最后的	年	或者	二	我	有	已见	他们	兜售	在	这	街道	的

['lʌndən] [laɪk] ['æplz] [ænd; ənd]['ɔ:rɪndʒɪz][ɪn] [du:] ['si:z(ə)n] .

London	like	apples	and	oranges	in	due	season	.
伦敦	喜欢	苹果	和	橙子	在	到期的	季节	.

但在过去一两年里，我看到它们像应季的苹果和橘子一样在伦敦街头兜售。

[griːn] [fɪgz] ([nɑːt][ʌnˈraɪp]) [wɜːr; wər] ['kɑːmənli] ['iːtn] [baɪ]['roʊmən]['glædiːˌeɪtəz] ,
Green figs (not unripe) were commonly eaten by Roman gladiators ,
绿色的 无花果 (不是 生) 是 通常 吃 经过 罗马 角斗士 ,

罗马角斗士经常食用青无花果（非未成熟）。

[wɪtʃ] [ɪz] ['ʃʊrli] [ə; eɪ] [səˈfɪʃ(ə)nt] ['trɪbjuːt] [tuː; tə][ðə; ði] [fruːts] [streŋθ] - ['gɪvɪŋ] ['kwɑːlətiz] .
which is surely a sufficient tribute to the fruit's strength - giving qualities .
哪个 是 一定 一个 充足的 贡 到 这 水果 力量 - 给予 品质 .

这无疑充分证明了这种水果具有增强体力的功效。

[ðə; ði] [best] [wei] [ʌv; əv] [prɪˈpeərɪŋ] [draɪd] [fɪgz] [fɔːr; fər] ['iːtɪŋ] [ɪz] [tuː; tə] [wɑːʃ] [ðem; ðəm] ['veri] ['kwɪkli]
The best way of preparing dried figs for eating is to wash them very quickly
这 最好的 方式 的 准备 干燥 无花果 为了 吃 是 到 洗 他们 非常 迅速地
[ɪn][wɔːrm]['wɔːtər] ,
in warm water ,
在 温暖的 水 ,

食用干无花果的最佳方法是用温水快速冲洗。

[ænd; ənd] [stiːm] [fɔːr; fər] ['twenti] ['mɪnɪts] [ɔːr] [ʌn'tɪl] ['tendər] .
and steam for twenty minutes or until tender .
和 蒸汽 为了 二十 分钟 或者 直到 投标 .

蒸20分钟或直至软烂。

[greɪp] .
Grape .
葡萄 .

葡萄。

[ðə; ði]['speʃ(ə)l]['vælju:][ʌv; əv][ðə; ði] [greɪp] [laɪz][ɪn][ðə; ði][fækt] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][ə; eɪ] ['veri] [kwɪk] [rɪ'perər]
The special value of the grape lies in the fact that it is a very quick repairer
这 特别的 价值 的 这 葡萄 谎言 在 这 事实 那 它 是 一个 非常 快的 修理工
[ʌv; əv]['bɑːdɪli] [weɪst] ,
of bodily waste ,
的 身体上的 浪费 ,

葡萄的特殊价值在于它能非常迅速地清除体内废物。

[ðə; ði] [greɪp] ['ʃʊgər] ['biːɪŋ] ['teɪkən] [ɪ'miːdiətli] ['ɪntuː][ðə; ði][ˌsɜːrkjə'leɪʃ(ə)n] [wɪ'ðaʊt] ['priːviəs] [ˌdiː 'aɪ]
the grape sugar being taken immediately into the circulation without previous di
这 葡萄 糖 存在 已采取 立即地 进入 这 循环 没有 以前的 迪

葡萄糖未经事先处理直接进入血液循环。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 40]
[页 -]

[第40页]

['dʒestʃən] .
gestion .
妊娠 .

妊娠。

[fɔːr; fər] [ðɪs] ['riːz(ə)n][ɪz] [greɪp] [dʒuːs][ðə; ði][best]['pɑːsəb(ə)l] [fuːd] [fɔːr; fər]['fiːvər] ['peɪʃnts] ,
For this reason is grape juice the best possible food for fever patients ,
为了 这 原因 是 葡萄 汁 这 最好的 可能的 食物 为了 发烧 患者 ,

因此，葡萄汁是发烧病人最好的食物吗?

[kən'sʌmptɪv] , [ænd; ənd][ɔːl] [huː] [ɑːr; ər][ɪn][ə; eɪ] [wiːk] [ænd; ənd] [dɪ'bɪlɪteɪtɪd] [kən'dɪʃ(ə)n] .
consumptives , and all who are in a weak and debilitated condition .
肺痨 , 和 全部 WHO 是 在 一个 虚弱的 和 虚弱的 状况 .

肺痨患者以及所有身体虚弱、体弱多病的人。

[ðə; ði] [greɪps] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [wel] [tʃuːd] , [ðə; ði] [dʒuːs] [ænd; ənd] [pʌlp] ['swɑːloʊd] , [ænd; ənd] [ðə; ði]

The	grapes	should	be	well	chewed	,	the	juice	and	pulp	swallowed	,	and	the
这	葡萄	应该	是	出色地	咀嚼	,	这	汁	和	纸浆	吞咽	,	和	这

[skɪn] [ænd; ənd] [stoʊnz] [rɪ'dʒektɪd] .

skin	and	stones	rejected	.
皮肤	和	石头	拒绝	.

葡萄应该充分咀嚼，果汁和果肉吞下，果皮和果核则丢弃。

[ɪn] ['kʌntriz] [wer] [ðə; ði] [greɪp] [kjʊr] [ɪz] ['præktɪst] ,

In	countries	where	the	grape	cure	is	practised	,
在	国家	在哪里	这	葡萄	治愈	是	已实践	,

在采用葡萄腌制法的国家，

[kən'sʌmptɪv] ['peɪʃnts] [ɑːr; ər] [fed] [ɑːn] [ðə; ði] [swiːtər] [və'raɪətiz] [ʌv; əv] [greɪp] , [waɪl] [ðoʊz]

consumptive	patients	are	fed	on	the	sweeter	varieties	of	grape	,	while	those
消耗性的	患者	是	美联储	在	这	更甜	品种	的	葡萄	,	尽管	那些

['trʌbld] [wɪð; wɪθ] ['lɪvər] [kəm'pleɪnts] ,

troubled	with	liver	complaints	,
麻烦	和	肝	投诉	,

肺痨患者食用的是较甜的葡萄品种，而肝病患者则食用较甜的葡萄品种。

['æsɪd] [gaʊt] , [ɔːr] ['ʌðər] [ɪ'fekts] [ʌv; əv] ['oʊvər] - ['fiːdɪŋ] , [teɪk] [ðə; ði] [les] [swiːt] [kaɪndz] .

acid	gout	,	or	other	effects	of	over	-	feeding	,	take	the	less	sweet	kinds	.
酸	痛风	,	或者	其他	效果	的	超过	-	喂养	,	拿	这	较少的	甜的	种类	.

酸性痛风或其他过度喂养引起的症状，请食用不太甜的口味。

['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['fɜːrni] ['deprikeits] [ðə; ði] [juːz] [ʌv; əv] [greɪps] [fɔːr; fər] [ðə; ði] ['ɔːrd(ə)neri] ['gaʊti] [ɔːr]

Dr	.	Fernie	deprecates	the	use	of	grapes	for	the	ordinary	gouty	or
博士	.	弗尼	已弃用	这	使用	的	葡萄	为了	这	普通的	痛风	或者

[ru'mætɪk] ['peɪʃ(ə)nt] ,

rheumatic	patient	,
风湿病	病人	,

费尔尼医生不建议普通痛风或风湿病患者食用葡萄。

[bʌt; bət] [wɪð; wɪθ] [ɔːl] [duː] ['defərəns] [tuː; tə] [ðæt] ['lɜːrnɪd] [ə'θɔːrəti] ,

but	with	all	due	deference	to	that	learned	authority	,
但	和	全部到期的		尊重	到	那	学习	权威	,

但恕我直言，我对这位权威人士仍持尊重态度。

[aɪ] [duː] [nɑːt] [bɪ'liːv] [ðə; ði] [fruːt] [ɪg'zɪsts] [ðæt] [ɪz] [nɑːt] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] [tuː; tə] [ðə; ði] ['gaʊti] ['pɜːrs(ə)n] .

I	do	not	believe	the	fruit	exists	that	is	not	beneficial	to	the	gouty	person	.
我	做	不是	相信	这	水果	存在	那	是	不是	有利	到	这	痛风	人	.

我不认为有任何水果对痛风患者没有益处。

[wʌn] [ʌv; əv] [ðə; ði] [moʊst] ['gaʊti] [ænd; ənd] [ru'mætɪk] ['piːp(ə)l] [aɪ] [noʊ] , [ə; eɪ] [ˌvedʒə'teriən] [huː]

One	of	the	most	gouty	and	rheumatic	people	I	know	,	a	vegetarian	who
一	的	这	最多	痛风	和	风湿病	人们	我	知道	,	一个	素食	WHO

['sɜːrt(ə)nli] ['nevər] ['oʊvər] - ['fiːdz] [hɪm'self] ,

certainly	never	over	-	feeds	himself	,
当然	绝不	超过	-	饲料	他自己	,

我认识的人当中，有一个人痛风和风湿病症状非常严重，他是个素食主义者，而且绝对不会暴饮暴食。

[diˈraivz] [greɪt] ['benɪfɪt] [frʌm; frəm] [ə; eɪ] [fjuː] [deɪz] - ['ɔːlmoʊst] [ɪk'skluːsɪv] ['daɪət] [ʌv; əv] [greɪps] .

derives	great	benefit	from	a	few	days	'	almost	exclusive	diet	of	grapes	.
衍生	伟大的	益处	从	一个	很少	天	-	几乎	独家的	饮食	的	葡萄	.

几天几乎只吃葡萄就能获得极大的益处。

[kriːm] [ʌv; əv] ['tɑːrtər] ,

Cream	of	tartar	,
奶油	的	鞑靼	,

塔塔粉，

[ə; eɪ] ['pɑːtæʃ] [sɔːlt] [əb'teɪnd] [frʌm; frəm][ðə; ði] [krʌst] [fɔːrmd] [ə'pɑːn] ['bɔtlz] [ænd; ənd] [kæsk] [baɪ] [greɪp]

a	potash	salt	obtained	from	the	crust	formed	upon	bottles	and	casks	by	grape
一个	钾肥	盐	获得	从	这	地壳	形成	之上	瓶子	和	酒桶	经过	葡萄

[dʒuːs] [wen]

juice	when
汁	什么时候

从葡萄汁在瓶子和木桶上形成的结壳中提取的钾盐

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	41	]
[	页	-	]

[第41页]

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ˌʌndə'gəuɪŋ] [ˌfɜːrmen'teɪʃn] [ɪn][ðə; ði] ['prɑːses] [ʌv; əv] [bɪ'kʌmɪŋ] [waɪn] , [ɪz]['ɔːf(ə)n] [juːst] [æz; əz]

it	is	undergoing	fermentation	in	the	process	of	becoming	wine	,	is	often	used	as
它	是	正在经历	发酵	在	这	过程	的	成为	葡萄酒	,	是	经常	用过的	作为

[ə; eɪ]['medɪs(ə)n] .

a	medicine	.
一个	药品	.

它在发酵过程中会变成葡萄酒，并且经常被用作药物。

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [bɪn] ['saɪtɪd][æz; əz][æn; ən] [ɪn'fæləbl] [spə'sɪfɪk][ɪn]['keɪsɪz][ʌv; əv]['smɔːlpɑːks] ,

It	has	been	cited	as	an	infallible	specific	in	cases	of	smallpox	,
它	有	到过	引用	作为	一个	绝对正确	具体的	在	案例	的	天花	,

它被认为是天花病例中绝对可靠的特异性检测方法。

[bʌt; bət][aɪ][duː][nɑːt] [ˌrekə'mend] [ɪts][juːz] ,

but	I	do	not	recommend	its	use	,
但	我	做	不是	推荐	它是	使用	,

但我并不建议使用它。

[æz; əz][ˌaɪ 'tiː]['prɑːbəbli] [gets] [kən'tæmɪneɪtɪd] [wɪð; wɪθ] ['ʌðər] ['sʌbstənsiz] ['dʊrɪŋ] [ðə; ði] ['prɑːses] [ʌv; əv]

as	it	probably	gets	contaminated	with	other	substances	during	the	process	of
作为	它	大概	获得	污染	和	其他	物质	期间	这	过程	的

[ˌmænju'fæktʃər] .

manufacture	.
生产	.

因为在生产过程中，它很可能被其他物质污染。

[ɪn] ['eni] [keɪs] [ɪts]['vælju:]['kænɑːt][biː; bi] [kəm'pɜrd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [freʃ] , [raɪp] [fruːt] .

In	any	case	its	value	cannot	be	compared	with	the	fresh	,	ripe	fruit	.
在	任何	案件	它是	价值	不能	是	比较的	和	这	新鲜的	,	成熟	水果	.

无论如何，它的价值都无法与新鲜成熟的水果相提并论。

[aɪ][hæv; həv]['lɪt(ə)l] [daʊt] [bʌt; bət] [ðæt] [æn; ən] [ɪk'skluːsɪv] ['daɪət][ʌv; əv] [greɪps] , [kəm'baɪnd] [wɪð; wɪθ]

I	have	little	doubt	but	that	an	exclusive	diet	of	grapes	,	combined	with
我	有	小的	怀疑	但	那	一个	独家的	饮食	的	葡萄	,	合并	和

[wɔːrmθ] ,

warmth	,
温暖	,

我几乎可以肯定，只吃葡萄，再加上温暖的气候，

['prɑːpər] ['beɪðɪŋ] , [ænd; ənd][ðə; ði] ['æbsəns] [ʌv; əv] [drʌgz] , [wʊd] [sə'faɪs] [tuː; tə] [kjʊr] [ðə; ði][moʊst]

proper	bathing	,	and	the	absence	of	drugs	,	would	suffice	to	cure	the	most
恰当的	洗澡	,	和	这	缺席	的	药物	,	会	足够了	到	治愈	这	最多

[mə'lɪgnənt] [keɪs] [ʌv; əv]['smɔːlpɑːks] .

malignant	case	of	smallpox	.
恶性	案件	的	天花	.

适当的沐浴，并且不使用药物，足以治愈最严重的天花病例。

['sʌfərəz] [frʌm; frəm] [mə'leriə] [meɪ] [juːz] [greɪps] [wɪð; wɪθ] [greɪt] ['benɪfɪt] .

Sufferers	**from**	**malaria**	**may**	**use**	**grapes**	**with**	**great**	**benefit**	**.**
受害者	从	疟疾	可能	使用	葡萄	和	伟大的	益处	.

疟疾患者食用葡萄可能获益匪浅。

[fɔːr; fər] [ðɪs] ['pɜːrpəs] [ðə; ði] [greɪps] , [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [skɪnz] [ænd; ənd] [stoʊnz] ,

For	**this**	**purpose**	**the**	**grapes**	**,**	**with**	**the**	**skins**	**and**	**stones**	**,**
为了	这	目的	这	葡萄	,	和	这	皮肤	和	石头	,

为此，葡萄连皮带核，

[ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [wel] ['paʊndɪd] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɔːrtər] [ænd; ənd] [ə'laʊd] [tuː; tə] [stænd] [fɔːr; fər] [θriː] ['aʊərz] .

should	**be**	**well**	**pounded**	**in**	**a**	**mortar**	**and**	**allowed**	**to**	**stand**	**for**	**three**	**hours**	**.**
应该	是	出色地	猛击	在	一个	砂浆	和	允许	到	站立	为了	三	小时	.

应该用研钵捣碎，静置三个小时。

[ðə; ði] [dʒuːs] [ʃʊd; ʃəd] [ðen] [biː; bi] [streɪnd] [ɔːf] [ænd; ənd] ['teɪkən] .

The	**juice**	**should**	**then**	**be**	**strained**	**off**	**and**	**taken**	**.**
这	汁	应该	然后	是	紧张	离开	和	已采取	.

然后将果汁滤出并饮用。

[ɔːr] ['pɜːsənz] [wɪð; wɪθ] [gʊd] [tiːθ] [meɪ] [iːt] [ðə; ði] [greɪps] , [ɪn'kluːdɪŋ] [ðə; ði] [skɪnz] [ænd; ənd] [stoʊnz] ,

Or	**persons**	**with**	**good**	**teeth**	**may**	**eat**	**the**	**grapes**	**,**	**including**	**the**	**skins**	**and**	**stones**	**,**
或者	人	和	好的	牙齿	可能	吃	这	葡萄	,	包括	这	皮肤	和	石头	,

或者，牙齿好的人可以连皮带核一起吃葡萄。

[ɪf] [ðeɪ] ['θɜːrəli] ['mæsəreɪt] [ðə; ði] ['lætər] .

if	**they**	**thoroughly**	**macerate**	**the**	**latter**	**.**
如果	他们	彻底	浸泡	这	后者	.

如果他们彻底捣碎后者。

[ɪn] [ðə; ði] ['æbsəns] [ʌv; əv] [freʃ] [greɪps] ['reɪz(ə)n] - [tiː] [ɪz] [ə; eɪ] [rɪ'stɔrɪŋ] [ænd; ənd] ['nɜːrɪʃ]

In	**the**	**absence**	**of**	**fresh**	**grapes**	**raisin**	**-**	**tea**	**is**	**a**	**restoring**	**and**	**nourish**
在	这	缺席	的	新鲜的	葡萄	葡萄干	-	茶	是	一个	恢复	和	滋养

如果没有新鲜葡萄，葡萄干茶就成了恢复体力和滋养身体的佳品。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**42**	**]**
[	页	-	]

[第42页]

[ɪŋ] [drɪŋk] .

ing	**drink**	**.**
ing	喝	.

喝饮料。

['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['fɜːrni] [noʊts] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [ʌv; əv] [ðə; ði] [seɪm] ['proʊtɪɪd] ['vælјuː] [æz; əz] [mɪlk] ,

Dr	**.**	**Fernie**	**notes**	**that**	**it**	**is**	**of**	**the**	**same**	**proteid**	**value**	**as**	**milk**	**,**
博士	.	弗尼	笔记	那	它	是	的	这	相同的	蛋白质	价值	作为	牛奶	,

费尔尼博士指出，它的蛋白质含量与牛奶相同。

[ɪf] [meɪd] [ɪn] [ðə; ði] [prə'pɔːʃəns] ['gɪv(ə)n] [bɪ'loʊ] .

if	**made**	**in**	**the**	**proportions**	**given**	**below**	**.**
如果	制成	在	这	比例	给定	以下	.

如果按照以下比例制作。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [mʌtʃ] [mɔːr] ['iːzəli] [dai'dʒestid] [ðæn; ðən] [mɪlk] , [ænd; ənd] ['ðerfɔːr] [ʌv; əv] [greɪt] [juːz] [ɪn]

It	**is**	**much**	**more**	**easily**	**digested**	**than**	**milk**	**,**	**and**	**therefore**	**of**	**great**	**use**	**in**
它	是	很多	更多的	容易地	消化	比	牛奶	,	和	所以	的	伟大的	使用	在

['gæstrɪk] [kəm'pleɪnts] .

gastric	**complaints**	**.**
胃	投诉	.

它比牛奶更容易消化，因此对胃病有很大的疗效。

['sʌfərəz] [frʌm; frəm] ['krɑ:nɪk] [gæ'straɪtɪs] [kʊd; kəd] [nɑ:t] [du:] ['betər] [ðæn; ðən] [meɪk] ['reɪz(ə)n] - [ti:]

Sufferers	**from**	**chronic**	**gastritis**	**could**	**not**	**do**	**better**	**than**	**make**	**raisin**	**-**	**tea**
受害者	从	慢性的	胃炎	可以	不是	做	更好的	比	制作	葡萄干	-	茶

[ðer; ðər] [soʊl] [drɪŋk] ,

their	**sole**	**drink**	**,**
他们的	唯一	喝	,

对于慢性胃炎患者来说，葡萄干茶是他们唯一的饮品，没有比这更好的选择了。

[ænd; ənd] [bə'nænəz] [ðer; ðər] ['oʊnli] [fu:d] [fɔ:r; fər] [ə; eɪ] [taɪm] .

and	**bananas**	**their**	**only**	**food**	**for**	**a**	**time**	**.**
和	香蕉	他们的	仅有的	食物	为了	一个	时间	.

香蕉一度成为它们唯一的食物。

['reɪz(ə)n] [ti:] .

Raisin	**Tea**	**.**
葡萄干	茶	.

葡萄干茶。

[tu:; tə] [meɪk] ['reɪz(ə)n] - [ti:] , [teɪk] [hæf] [ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] [gʊd] ['reɪzɪnz] [ænd; ənd] [wɑ:ʃ] [wel] ,

To	**make**	**raisin**	**-**	**tea**	**,**	**take**	**half**	**a**	**pound**	**of**	**good**	**raisins**	**and**	**wash**	**well**	**,**
到	制作	葡萄干	-	茶	,	拿	一半	一个	磅	的	好的	葡萄干	和	洗	出色地	,

制作葡萄干茶，取半磅优质葡萄干，洗净即可。

[bʌt; bət] ['kwɪkli] , [ɪn] [ˌlu:k'wɔ:rm] ['wɔ:tər] .

but	**quickly**	**,**	**in**	**lukewarm**	**water**	**.**
但	迅速地	,	在	温	水	.

但要尽快用温水冲洗。

[kʌt] [ʌp] ['rʌfli] [ænd; ənd] [pʊt] ['ɪntu:] [ðə; ði] [oʊld] - ['fæʃnd] [bi:f] - [ti:] [dʒɑ:r] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [kwɔ:rt]

Cut	**up**	**roughly**	**and**	**put**	**into**	**the**	**old**	**-**	**fashioned**	**beef**	**-**	**tea**	**jar**	**with**	**a**	**quart**
切	向上	大致	和	放	进入	这	老的	-	造型	牛肉	-	茶	罐	和	一个	夸脱

[ʌv; əv] [dɪ'stɪld] [ɔ:r] [bɔɪld] [ænd; ənd] ['fɪltərd] [reɪn] ['wɔ:tər] .

of	**distilled**	**or**	**boiled**	**and**	**filtered**	**rain**	**water**	**.**
的	蒸馏	或者	煮沸	和	过滤	雨	水	.

将牛肉粗略切碎，放入老式牛肉茶罐中，加入一夸脱蒸馏水或煮沸过滤后的雨水。

[kʊk] [fɔ:r; fər] [fɔ:r] ['aʊərz] , [ɔ:r] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] ['lɪkwɪd] [ɪz] [rɪ'djʊst] [tu:; tə] [wʌn] [paɪnt] .

Cook	**for**	**four**	**hours**	**,**	**or**	**until**	**the**	**liquid**	**is**	**reduced**	**to**	**1**	**pint**	**.**
厨师	为了	四	小时	,	或者	直到	这	液体	是	减少	到	1	品脱	.

煮四个小时，或直到液体减少到 1 品脱。

[skɔ:ld] [ə; eɪ] [faɪn] [her] [sɪv] [ænd; ənd] [pres] [θru:] [ˌaɪ 'ti:] [ɔ:l] [ɪk'sept] [ðə; ði] [skɪnz] [ænd; ənd] [stoʊnz] .

Scald	**a**	**fine**	**hair**	**sieve**	**and**	**press**	**through**	**it**	**all**	**except**	**the**	**skins**	**and**	**stones**	**.**
烫伤	一个	美好的	头发	筛	和	按	通过	它	全部	除了	这	皮肤	和	石头	.

将细毛筛用热水烫一下，然后把除了皮和石头以外的所有东西都压过筛子。

[ɪf] [dɪ'zaɪrd] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] ['lemən] [dʒu:s] [meɪ] [bi:; bi] ['ædɪd] .

If	**desired**	**a**	**little**	**lemon**	**juice**	**may**	**be**	**added**	**.**
如果	想要的	一个	小的	柠檬	汁	可能	是	额外	.

如果需要，可以加入少许柠檬汁。

['gu:sberi] .

Gooseberry	**.**
醋栗	.

醋栗。

[ðə; ði] [dʒu:s] [ʌv; əv] [gri:n] ['gu:sˌberi:z]

The	**juice**	**of**	**green**	**gooseberries**
这	汁	的	绿色的	醋栗

青醋栗汁

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 43]
[页 -]

[第43页]

" [kjʊrəθ] [ɔːl] [ˌɪnflə'meɪʃn] , " [waɪl] [ðə; ði] [red] ['guːsberi] [ɪz] [gʊd] [fɔːr; fər] ['bɪliəs] ['sʌbdʒekts] .
" cureth all inflammations , " while the red gooseberry is good for bilious subjects .
" 治愈 全部 炎症 , " 尽管 这 红色的 醋栗 是 好的 为了 胆汁 主题 .

"能治愈所有炎症"，而红醋栗对胆汁过多者有益。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [bɪn] [sed] [ðæt] ['guːsˌberiːz] [ɑːr; ər][nɑːt] [gʊd] [fɔːr; fər] ['meləŋkɑːli] ['pɝːsənz]
But it has been said that gooseberries are not good for melancholy persons
但 它 有 到过 说 那 醋栗 是 不是 好的 为了 忧郁 人
.
:
.

但据说醋栗对忧郁的人不好。

['guːsˌberiːz] [ɑːr; ər][æn; ən] ['eksələnt] " [sprɪŋ] ['medɪs(ə)n] .
Gooseberries are an excellent " spring medicine .
醋栗 是 一个 出色的 " 春天 药品 .

醋栗是极佳的"春季药材"。

" ['lævəndər] .
" Lavender .
" 薰衣草 .

"薰衣草。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['veri] [mʌtʃ] [tuː; tə][biː; bi] [rɪg'retɪd] [ðæt] [ðə; ði] [nɜːrv] - ['suːðɪŋ] ['vedʒtəb(ə)l] ['pəːfjuːmz] [ʌv; əv]
It is very much to be regretted that the nerve - soothing vegetable perfumes of
它 是 非常 很多 到 是 后悔 那 这 神经 - 舒缓 蔬菜 香水 的
['aʊər; ɑːr] ['grændˌmʌðəz] [hæv; həv] [bɪn] [ˌsjuːpə'siːdid] ,
our grandmothers have been superseded ,
我们的 祖母们 有 到过 被取代 ,

非常遗憾的是，我们祖母辈使用的那些具有舒缓神经功效的植物香水已经被其他香水所取代了。

[fɔːr; fər][ðə; ði][moʊst][pɑːrt] , [baɪ][ðə; ði] [tʃiːp] ['mɪnərəl] ['prɑːdʌkt] [ʌv; əv][ðə; ði] ['læbrətɔːri] .
for the most part , by the cheap mineral products of the laboratory .
为了 这 最多 部分 , 经过 这 便宜的 矿物 产品 的 这 实验室 .

大部分是由实验室生产的廉价矿物产品制成的。

[sents] ['riːəli] [prɪ'perd] [frʌm; frəm][ðə; ði] ['flaʊərz] [ðæt] [gɪv] [ðem; ðəm][ðer; ðər] [neɪmz] [ɑːr; ər]
Scents really prepared from the flowers that give them their names are
气味 真的 准备 从 这 花朵 那 给 他们 他们的 姓名 是
[ɪk'spensɪv] [tuː; tə] [meɪk] ,
expensive to make ,
昂贵的 到 制作 ,

真正用赋予其名称的花朵制成的香水制作成本很高。

[ænd; ənd] ['kɑːnsɪkwentli] [haɪ] - [praɪst] .
and consequently high - priced .
和 最后 高的 - 定价 .

因此价格很高。

[ðə; ði] [tʃiːp] [sents] [ɑːr; ər][ɔːl] ['mɪnərəl] [kən'kɑːkʃn] , [ænd; ənd][ðer; ðər][juːz][ɪz] [mɔːr] [ɔːr] [les]
The cheap scents are all mineral concoctions , and their use is more or less
这 便宜的 气味 是 全部 矿物 混合物 , 和 他们的 使用 是 更多的 或者 较少的
[ɪn'dʒʊriəs] .
injurious .
有害的 .

这些廉价香水都是矿物混合物，使用它们或多或少都是有害的。

[ə; eɪ] ['peni] - [wɜːrθ] [ʌv; əv] [draɪd] ['lævəndər] ['flaʊərz] [ɪn] [ə; eɪ] ['mʌzlɪn] [bæg] [ɪz] ['iːv(ə)n] ['tʃiːpər] [tuː; tə]

A	penny	-	worth	of	dried	lavender	flowers	in	a	muslin	bag	is	even	cheaper	to
一个	一分钱	-	值得	的	干燥	薰衣草	花朵	在	一个	细棉布	包	是	甚至	更便宜	到

[bai] ,

buy	,
买	,

用棉布袋装着的价值一便士的干薰衣草花，购买起来甚至更便宜。

[ˌɪnə'fensɪv] [tuː; tə] [smel] — [wɪtʃ] [ɪz] [mɔːr] [ðæn; ðən] [kæn; kən] [biː; bi] [sed] [ʌv; əv] [tʃiːp]

inoffensive	to	smell	—	which	is	more	than	can	be	said	of	cheap
无害的	到	闻	—	哪个	是	更多的	比	能	是	说	的	便宜的

[ˌmænjə'fæktʃər] [sents] — [ænd; ənd] [pə'zesiz] [mə'dɪsɪnl] ['prɑːpərtiz] .

manufactured	scents	—	and	possesses	medicinal	properties	.
制造	气味	—	和	拥有	药用	特性	.

气味无害——这比廉价的合成香水要好得多——并且具有药用价值。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	44	]
[	页	-	]

[第44页]

['lævəndər] ['flaʊərz] [wɜːr; wər] ['fɔːrmərli] [juːst] [fɔːr; fər] [ðer; ðər] ['kjʊrətɪv] ['vɜːrtʃʊ] [ɪn] [ɔːl] [dɪs'ɔːrdərz] [ʌv; əv]

Lavender	flowers	were	formerly	used	for	their	curative	virtues	in	all	disorders	of
薰衣草	花朵	是	以前	用过的	为了	他们的	治疗	美德	在	全部	疾病	的

[ðə; ði] [hed] [ænd; ənd] [nəːvs] .

the	head	and	nerves	.
这	头	和	神经	.

薰衣草花以前常被用于治疗各种头部和神经疾病，因为它具有疗效。

[æn; ən] [ɔɪl] , [prɪ'perd] [baɪ] [ɪn'fjoəʊzɪŋ] [ðə; ði] [krʌʃt] ['lævəndər] ['flaʊərz] [ɪn] ['ɑːlɪv] [ɔɪl] ,

An	oil	,	prepared	by	infusing	the	crushed	lavender	flowers	in	olive	oil	,
一个	油	,	准备	经过	输液	这	碎	薰衣草	花朵	在	橄榄	油	,

将碾碎的薰衣草花浸泡在橄榄油中制成油。

[ɪz] [ˌrekə'mendɪd] [fɔːr; fər] [ə'nɔɪntɪŋ] ['pɔːlzid] [lɪmz] ,

is	recommended	for	anointing	palsied	limbs	,
是	受到推崇的	为了	膏抹	麻痹症	四肢	,

建议用于涂抹瘫痪肢体。

[ænd; ənd] [æt; ət] [wʌn] [taɪm] [ə; eɪ] ['spɪrɪt] [wʌz; wəz] [prɪ'perd] [frʌm; frəm] ['lævəndər] ['flaʊərz] [wɪtʃ]

and	at	one	time	a	spirit	was	prepared	from	lavender	flowers	which
和	在	一	时间	一个	精神	曾是	准备	从	薰衣草	花朵	哪个

[wʌz; wəz] [noʊn] [æz; əz] " ['pɔːlzi] [drɑːps] .

was	known	as	"	palsy	drops	.
曾是	已知	作为	"	麻痹	滴	.

过去曾有人用薰衣草花制成一种酒，被称为"麻痹药水"。

" [ə; eɪ] [tiː] [meɪd] [wɪð; wɪθ] [hɑːt] ['wɔːtər] [ænd; ənd] ['lævəndər] [tɑːps] [wɪl] [rɪ'liːv] [ðə; ði] ['hedeɪk] [ðæt]

"	A	tea	made	with	hot	water	and	lavender	tops	will	relieve	the	headache	that
"	一个	茶	制成	和	热的	水	和	薰衣草	最高额	将要	缓解	这	头痛	那

[kʌmz] [frʌm; frəm] [fə'tiːg] .

comes	from	fatigue	.
来	从	疲劳	.

"用热水和薰衣草嫩芽泡制的茶可以缓解疲劳引起的头痛。"

['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['fɜːrni] [əd'vaiziz] [wʌn] [dɪ'zɜːrtˌspuːnfʊl] [pər] [deɪ] [ʌv; əv] [pjʊr] ['lævəndər] ['wɔːtər] [fɔːr; fər]

Dr	.	Fernie	advises	1	dessertspoonful	per	day	of	pure	lavender	water	for
博士	.	弗尼	建议	1	甜点勺	每	天	的	纯的	薰衣草	水	为了

[ɪg'ziːməˌeksɪmə] .

eczema	.
湿疹	.

费尔尼医生建议每天服用 1 茶匙纯薰衣草水治疗湿疹。

[ðə; ði] [sent] [ʌv; əv]['lævəndər] [wɪl] [kiːp] [ə'weɪ] [flaɪz] , [fliːz] , [ænd; ənd] [mɔθs] .

The	scent	of	lavender	will	keep	away	flies	,	fleas	,	and	moths	.
这	香味	的	薰衣草	将要	保持	离开	苍蝇	,	跳蚤	,	和	蛾子	.

薰衣草的香味可以驱赶苍蝇、跳蚤和飞蛾。

['lemən] .

Lemon	.
柠檬	.

柠檬。

['lɛmənz] [ɑːr; ər][ɪn'væljuəb(ə)l][ɪn]['keɪsɪz][ʌv; əv] [gaʊt] , [mə'leriə] , ['ruːmətɪzəm] , [ænd; ənd] ['skɜːrvi] .

Lemons	are	invaluable	in	cases	of	gout	,	malaria	,	rheumatism	,	and	scurvy	.
柠檬	是	无价	在	案例	的	痛风	,	疟疾	,	风湿病	,	和	坏血病	.

柠檬对治疗痛风、疟疾、风湿病和坏血病非常有价值。

[ðeɪ] [ɑːr; ər]['ɔːlsoʊ]['juːsf(ə)l][ɪn] ['fiːvəz] [ænd; ənd]['lɪvər] [kəm'pleɪnts] .

They	are	also	useful	in	fevers	and	liver	complaints	.
他们	是	还	有用	在	发烧	和	肝	投诉	.

它们对发烧和肝脏疾病也有帮助。

[aɪ][hæv; həv] [faʊnd] [ðə; ði][dʒuːs][ʌv; əv][wʌn]['lemən]['teɪkən][ɪn][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][hɑːt]['wɔːtər] [rɪ'muːv] ['dɪzi]

I	have	found	the	juice	of	one	lemon	taken	in	a	little	hot	water	remove	dizzy
我	有	成立	这	汁	的	一	柠檬	已采取	在	一个	小的	热的	水	消除	晕眩的

['fiːlɪŋz] [ɪn][ðə; ði] [hed] ,

feelings	in	the	head	,
情怀	在	这	头	,

我发现，将一个柠檬的汁液加入少量热水中饮用，可以消除头晕的感觉。

[ə'kʌmpənid] [baɪ] [speks] [ænd; ənd] [laɪts] ['dænsɪŋ]

accompanied	by	specks	and	lights	dancing
伴随	经过	斑点	和	灯	跳舞

伴随着闪烁的光点和舞动的灯光

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	45	]
[	页	-	]

[第45页]

[bɪ'fɔːr] [ðə; ði] [aɪz] , ['kɑːnsɪkwent][ə'pɑːn][ðə; ði]['lɪvər] ['biːɪŋ] [aʊt][ʌv; əv]['ɔːrdər] , [ɪn][hæf][æn; ən]['aʊər] .

before	the	eyes	,	consequent	upon	the	liver	being	out	of	order	,	in	half	an	hour	.
前	这	眼睛	,	后果	之上	这	肝	存在	出去	的	命令	,	在	一半	一个	小时	.

半小时内，由于肝脏功能失调，眼前一片漆黑。

[ðə; ði][dʒuːs][ʌv; əv][ə; eɪ]['lemən][ɪn][hɑːt]['wɔːtər][meɪ][biː; bi]['teɪkən] [naɪt] [ænd; ənd] ['mɔːrnɪŋ] [wɪð; wɪθ]

The	juice	of	a	lemon	in	hot	water	may	be	taken	night	and	morning	with
这	汁	的	一个	柠檬	在	热的	水	可能	是	已采取	夜晚	和	早晨	和

[əd'væntɪdʒ] [baɪ] ['sʌfərəz] [frʌm; frəm] ['ruːmətɪzəm] .

advantage	by	sufferers	from	rheumatism	.
优势	经过	受害者	从	风湿病	.

风湿病患者早晚服用柠檬汁兑热水可获益。

[ɪn][ðə; ði] " ['lemən] [kjʊr] " [fɔːr; fər][gaʊt][ænd; ənd] ['ruːmətɪzəm] ,

In	the	"	lemon	cure	"	for	gout	and	rheumatism	,
在	这	"	柠檬	治愈	"	为了	痛风	和	风湿病	,

在治疗痛风和风湿病的"柠檬疗法"中，

[ðə; ði] ['peɪʃnts] [bɪ'gɪn][wɪð; wɪθ][wʌn]['lemən][pər][deɪ][ænd; ənd] [ɪn'kriːs] [ðə; ði]['kwɑːntəti][ʌn'tɪl] [ðeɪ]

the	patients	begin	with	one	lemon	per	day	and	increase	the	quantity	until	they
这	患者	开始	和	一	柠檬	每	天	和	增加	这	数量	直到	他们

[ə'raɪv] [æt; ət][ə; eɪ]['dʌz(ə)n][ɔːr] [mɔːr] .

arrive	at	a	dozen	or	more	.
到达	在	一个	打	或者	更多的	.

患者最初每天食用一个柠檬，然后逐渐增加食用量，直到达到每天一打或更多。

[bʌt; bət][aɪ] [θɪŋk] [ðɪs] [ɪz] ['kæriɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə] [ɪk'ses] .

But	I	think	this	is	carrying	it	to	excess	.
但	我	思考	这	是	携带	它	到	过量的	.

但我认为这有点过头了。

['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['fɜːrni] [ˌrekə'mendz] [ðə; ði][dʒuːs][ʌv; əv][wʌn]['lemən] [mɪkst] [wɪð; wɪθ][æn; ən]['iːkwəl]

Dr	.	Fernie	recommends	the	juice	of	one	lemon	mixed	with	an	equal
博士	.	弗尼	建议	这	汁	的	一	柠檬	混合	和	一个	平等的

[prə'pɔːrʃ(ə)n][ʌv; əv][hɑːt]['wɔːtər] ,

proportion	of	hot	water	,
部分	的	热的	水	,

费尔尼医生建议将一个柠檬的汁液与等量的热水混合。

[tuː; tə][biː; bi]['teɪkən] ['prɪti] ['friːkwəntli] , [ɪn]['keɪsɪz][ʌv; əv] [ru'mætɪk] ['fiːvər] .

to	be	taken	pretty	frequently	,	in	cases	of	rheumatic	fever	.
到	是	已采取	漂亮的	频繁地	,	在	案例	的	风湿病	发烧	.

风湿热患者需要经常服用。

[ə; eɪ] [prɪ'skrɪpʃ(ə)n] [fɔːr; fər] [mə'leriə] , ['gɪv(ə)n][ɪn][ðə; ði] ['lænsɪt] , [ɪz][ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] : " [teɪk] [ə; eɪ] [fʊl]

A	prescription	for	malaria	,	given	in	the	Lancet	,	is	the	following	:	"	Take	a	full
一个	处方	为了	疟疾	,	给定	在	这	《柳叶刀》	,	是	这	下列的	:	"	拿	一个	满的

- [saɪzd] ['lemən] ,

-	sized	lemon	,
-	尺寸	柠檬	,

《柳叶刀》杂志上刊登的疟疾处方如下："取一个完整的柠檬，

[kʌt][ˌaɪ 'tiː][ɪn] [θɪn] ['trænzvɜːrs] ['slaɪsɪz] , [raɪnd][ænd; ənd][ɔːl] ,

cut	it	in	thin	transverse	slices	,	rind	and	all	,
切	它	在	薄的	横	切片	,	果皮	和	全部	,

连皮一起切成薄片。

[bɔɪl] [ðiːz] [daʊn] [ɪn][æn; ən] ['ɜːrθnwer] [dʒɑːr] [kən'teɪnɪŋ] [ə; eɪ][paɪnt][ænd; ənd][ə; eɪ][hæf][ʌv; əv]

boil	these	down	in	an	earthenware	jar	containing	a	pint	and	a	half	of
熬	这些	向下	在	一个	陶器	罐	包含	一个	品脱	和	一个	一半	的

['wɔːtər] ,

water	,
水	,

将这些食材放入装有1.5品脱水的陶罐中煮沸。

[ʌn'tɪl][ðə; ði] [dɪ'kɑːkʃn] [ɪz] [rɪ'djʊst] [tuː; tə][hæf][ə; eɪ][paɪnt] .

until	the	decoction	is	reduced	to	half	a	pint	.
直到	这	汤	是	减少	到	一半	一个	品脱	.

直到药液减少到半品脱。

[let] [ðɪs] [kuːl] [ɑːn][ðə; ði] ['wɪndoʊ] - [sɪl] [ˌoʊvər'naɪt] , [ænd; ənd] [drɪŋk][ˌaɪ 'tiː][ɔːf][ɪn][ðə; ði] ['mɔːrnɪŋ] .

Let	this	cool	on	the	window	-	sill	overnight	,	and	drink	it	off	in	the	morning	.
让	这	凉爽的	在	这	窗户	-	窗台	过夜	,	和	喝	它	离开	在	这	早晨	.

让它在窗台上冷却一夜，早上再喝。

" [ə; eɪ]['flɔːrəntiːnˌflɔːrəntɪn]['dɑːktər] [dɪ'skʌvərd] [ðæt] [freʃ] ['lemən][dʒuːs][wɪl] [ə'liːvieɪt]

"	A	Florentine	doctor	discovered	that	fresh	lemon	juice	will	alleviate
"	一个	佛罗伦萨	医生	发现	那	新鲜的	柠檬	汁	将要	减轻

一位佛罗伦萨医生发现，新鲜柠檬汁可以缓解疼痛

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	46	]
[	页	-	]

[第46页]

[ðə; ði][peɪn][ʌv; əv] ['kænsərəs] [ˌʌlsə'reɪʃn] [ʌv; əv][ðə; ði] [tʌŋ] .

the	pain	of	cancerous	ulceration	of	the	tongue	.
这	疼痛	的	癌变	溃疡	的	这	舌头	.

舌头癌性溃疡的疼痛。

[hɪz; ɪz]['peɪʃ(ə)nt] [sʌkt] ['slaɪsɪz][ʌv; əv]['lemən] .

His	patient	sucked	slices	of	lemon	.
他的	病人	真烂	切片	的	柠檬	.

他的病人吮吸着柠檬片。

[ə; eɪ]['dʒɜ:rmən]['dɑ:ktər] [faʊnd] [ðæt] [freʃ] ['lemən] [dʒu:s] [kɪlz] [ðə; ði] [dɪp'θɪriə] [bə'sɪləs] ,

A	German	doctor	found	that	fresh	lemon	juice	kills	the	diptheria	bacillus	,
一个	德语	医生	成立	那	新鲜的	柠檬	汁	杀戮	这	白喉	芽孢杆菌	,

一位德国医生发现，新鲜柠檬汁可以杀死白喉杆菌。

[ænd; ənd][əd'vaiziz][ə; eɪ] ['gɑ:rgl] [ʌv; əv][daɪ'lu:tɪd]['lemən] [dʒu:s][tu:; tə] - ['peɪʃnts] .

and	advises	a	gargle	of	diluted	lemon	juice	to	diptheric	patients	.
和	建议	一个	漱口	的	稀	柠檬	汁	到	-	患者	.

并建议用稀释的柠檬汁漱口给白喉患者。

[sʌtʃ] [ə; eɪ] ['gɑ:rgl] [ɪz] ['eksələnt] [fɔ:r; fər] [sɔ:r] [θroʊt] .

Such	a	gargle	is	excellent	for	sore	throat	.
这样的	一个	漱口	是	出色的	为了	疮	喉	.

这种漱口水对缓解喉咙痛非常有效。

['draɪv, 'dɑ:ktɚ] . ['fɜ:rni] [ˌrekə'mendz] ['lemən] [dʒu:s][fɔ:r; fər] ['nɜ:rvəs] [ˌpælpə'teʃən] [ʌv; əv][ðə; ði] [hɑ:rt] .

Dr	.	Fernie	recommends	lemon	juice	for	nervous	palpitation	of	the	heart	.
博士	.	弗尼	建议	柠檬	汁	为了	紧张的	心悸	的	这	心	.

费尔尼医生建议用柠檬汁治疗神经性心悸。

['lemən] [dʒu:s] [rʌbd] [ɑ:n][tu:; tə][kɔ:rnz] [wɪl] [ɪ'ventʃuəli] [du:] [ə'weɪ] [wɪð; wɪθ][ðem; ðəm] ,

Lemon	juice	rubbed	on	to	corns	will	eventually	do	away	with	them	,
柠檬	汁	摩擦	在	到	玉米	将要	最终	做	离开	和	他们	,

将柠檬汁涂抹在老茧上，最终可以消除老茧。

[ænd; ənd] [ɪf] [ə'plaɪd] [tu:; tə][ʌn'broʊkən] ['tʃɪlbleɪnz] [wɪl] [ɪ'fekt] [ə; eɪ] [kjʊr] .

and	if	applied	to	unbroken	chilblains	will	effect	a	cure	.
和	如果	应用	到	未破	冻疮	将要	影响	一个	治愈	.

如果涂抹在未破损的冻疮上，可以起到治愈作用。

['lemən] [dʒu:s][ɪz]['ɔ:lsoʊ][æn; ən][oʊld] ['remədi] [fɔ:r; fər][ðə; ði][rɪ'mu:v(ə)l][ʌv; əv] ['freklz] [ænd; ənd]

Lemon	juice	is	also	an	old	remedy	for	the	removal	of	freckles	and
柠檬	汁	是	还	一个	老的	补救	为了	这	移动	的	雀斑	和

[b'lækhedz] [frʌm; frəm][ðə; ði] [feɪs] .

blackheads	from	the	face	.
黑头	从	这	脸	.

柠檬汁也是一种古老的祛除面部雀斑和黑头的偏方。

[ˌaɪ 'ti:][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [rʌbd] [ɪn][æt; ət]['bedtaɪm] , ['æftər] ['wɑ:ʃɪŋ] [wɪð; wɪθ][wɔ:rm]['wɔ:tər] .

It	should	be	rubbed	in	at	bedtime	,	after	washing	with	warm	water	.
它	应该	是	摩擦	在	在	就寝时间	,	后	洗涤	和	温暖的	水	.

睡前用温水洗脸后，涂抹于患处。

['letɪs] .

Lettuce	.
莴苣	.

莴苣。

['letɪs] [ɪz]['noʊtɪd][fɔ:r; fər][ɪts] ['sedətɪv] ['prɑ:pərtiz] , [ɔ:l'ðoʊ] [ði:z] [ɑ:r; ər][nɑ:t] [greɪt] [ɪn][ðə; ði] [lɑ:rdʒ] ,

Lettuce	is	noted	for	its	sedative	properties	,	although	these	are	not	great	in	the	large	,
莴苣	是	著名的	为了	它是	镇静剂	特性	,	虽然	这些	是	不是	伟大的	在	这	大的	,

生菜以其镇静作用而闻名，尽管大量食用时这种作用并不显著。

['haɪli] - [mə'njʊə] , [kə'mɜːrʃ(ə)l] ['spesɪmənz] .
highly - manured , commercial specimens .
高度 - 施肥 , 商业的 标本 .

大量施肥的商业标本。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['veri] ['iːzəli] [daɪ'dʒestɪd] , [ænd; ənd] [meɪ] , ['ðerfɔːr] ,
It is very easily digested , and may , therefore ,
它 是 非常 容易地 消化 , 和 可能 , 所以 ,

它非常容易消化，因此可能

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 47]
[页 -]

[第47页]

[biː; bi] ['iːtn] [baɪ] [ðoʊz] [wɪð; wɪθ] [huːm] ['sæləʊdz] [ˌdɪsə'griː] [ɪn][ðə; ði]['ɔːrd(ə)neri] [wei] .
be eaten by those with whom salads disagree in the ordinary way .
是 吃 经过 那些 和 谁 沙拉 不同意 在 这 普通的 方式 .

即使是那些通常不喜欢沙拉的人也会食用它。

['net(ə)l] .
Nettle .
荨麻 .

荨麻。

[ðə; ði]['tendər][tɑːps][ʌv; əv] [jʌŋ] ['netlz] [pɪkt] [ɪn][ðə; ði] [sprɪŋ] [meɪk] [ə; eɪ] [dɪ'lɪʃəs] ['vedʒtəb(ə)l] ,
The tender tops of young nettles picked in the spring make a delicious vegetable ,
这 投标 最高额 的 年轻的 荨麻 挑选 在 这 春天 制作 一个 可口的 蔬菜 ,
['sʌmwʌt] [rɪ'zemblɪŋ] ['spɪnɪtʃ] .
somewhat resembling spinach .
有些 类似 菠菜 .

春天采摘的嫩荨麻嫩芽是一种美味的蔬菜，有点像菠菜。

[ðeɪ] [ɑːr; ər] ['eksələnt] [fɔːr; fər] ['sʌfərəz] [frʌm; frəm] [gaʊt] [ænd; ənd] [skɪn] [ɪ'rʌpʃənz] .
They are excellent for sufferers from gout and skin eruptions .
他们 是 出色的 为了 受害者 从 痛风 和 皮肤 喷发 .

它们对痛风和皮肤疹患者非常有效。

[freʃ] ['net(ə)l][dʒuːs][ɪz] [prɪ'skraɪbd] [ɪn]['doʊsɪz][ʌv; əv][frʌm; frəm][wʌn][tuː; tə][ˌtuː'tuː] ['teɪbl,spuːnfʊl]
Fresh nettle juice is prescribed in doses of from 1 to 2 tablespoonfuls
新鲜的 荨麻 汁 是 规定 在 剂量 的 从 1 到 2 汤匙
[fɔːr; fər] [lɔːs] [ʌv; əv] [blʌd] [frʌm; frəm][ðə; ði] [lʌŋz] ,
for loss of blood from the lungs ,
为了 损失 的 血 从 这 肺 ,

医生会用新鲜荨麻汁治疗肺出血，剂量为每次1至2汤匙。

[noʊz] , [ɔːr][ɪn'tɜːrn(ə)l] ['ɔrgənz] .
nose , or internal organs .
鼻子 , 或者 内部的 器官 .

鼻子，或内脏器官。

[nʌts] .
Nuts .
坚果 .

坚果。

[nʌts] [ɑːr; ər][ðə; ði] [truː] ['sʌbstɪtuːt] [fɔːr; fər] [fleʃ] [miːt] .
Nuts are the true substitute for flesh meat .
坚果 是 这 真的 代替 为了 肉 肉 .

坚果才是肉类的真正替代品。

[ðeɪ] [kən'teɪn] ['evriθɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [wei] [ʌv; əv] ['nɜ:rɪʃmənt] [ðæt] [mi:t] [kən'teɪnz] ,
They contain everything in the way of nourishment that meat contains ,
他们 包含 一切 在 这 方式 的 营养 那 肉 包含 ,

它们包含了肉类所含的所有营养成分。

['maɪnəs][ðə; ði] ['pɔɪzənəs] [kən'stituənts][ʌv; əv][ðə; ði] ['lætər] .
minus the poisonous constituents of the latter .
减 这 有毒 成分 的 这 后者 .

去除后者的有毒成分。

[ðeɪ] [ɑ:r; ər] ['veri] [rɪtʃ] [ɪn]['proʊtɪɪd] ([fleʃ] [ænd; ənd] ['mʌs(ə)l] ['fɔ:rmər]) [ænd; ənd][fæt] .
They are very rich in proteid (flesh and muscle former) and fat .
他们 是 非常 富有的 在 蛋白质 (肉 和 肌肉 以前的) 和 胖的 .

它们富含蛋白质（构成肌肉和肌肉的物质）和脂肪。

[ɪn] [ə'dɪʃ(ə)n] [ðeɪ] [pə'zes] [ɔ:l][ðə; ði][kən'stituənts] [ðæt] [goʊ][tu:; tə] [meɪk] [ʌp][ə; eɪ] ['pɜ:rfɪkt] [fu:d] .
In addition they possess all the constituents that go to make up a perfect food .
在 添加 他们 具有 全部 这 成分 那 去 到 制作 向上 一个 完美的 食物 .

此外，它们还具备构成完美食物的所有成分。

[nʌts] [ænd; ənd]['wɔ:tər][fɔ:rm][ə; eɪ] [kəm'pli:t] ['daɪəteri] , [ɔ:l'ðoʊ] [aɪ][du:][nɑ:t] [sə'dʒest] [ðæt] ['eni]
Nuts and water form a complete dietary , although I do not suggest that any
坚果 和 水 形式 一个 完全的 饮食 , 虽然 我 做 不是 建议 那 任何
['ri:dər]
reader
读者

坚果和水构成完整的膳食，尽管我并不建议任何读者这样做。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 48]
[页 -]

[第48页]

[ʃʊd; ʃəd][traɪ][ˌaɪ 'ti:] .
should try it .
应该 尝试 它 .

应该试试。

[ɪf] [hi:; hi][dɪd][soʊ][hi:; hi] [wʊd] ['prɑ:bəbli] [i:t] [tu:] ['meni] [nʌts] ,
If he did so he would probably eat too many nuts ,
如果 他 做过 所以 他 会 大概 吃 也 许多 坚果 ,

如果他那样做，他可能会吃太多坚果。

[nɑ:t]['ri:əˌlaɪzɪŋ] [haʊ] [greɪt] [æn; ən] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] ['nɜ:rɪʃmənt] [ɪz] [kən'teɪnd] [ɪn][ə; eɪ] ['kɑ:nsntreɪtɪd]
not realising how great an amount of nourishment is contained in a concentrated
不是 意识到 如何 伟大的 一个 数量 的 营养 是 包含 在 一个 集中
[fɔ:rm] .
form .
形式 .

没有意识到浓缩形式中蕴含着多么丰富的营养。

[noʊ][wʌn][ʃʊd; ʃəd] [i:t] [mɔ:r] [ðæn; ðən][ə; eɪ]['kwɔ:rtər][ʌv; əv][ə; eɪ] [paʊnd] [ʌv; əv] [nʌts] [pər] [deɪ] ,
No one should eat more than a quarter of a pound of nuts per day ,
不 一 应该 吃 更多的 比 一个 四分之一 的 一个 磅 的 坚果 每 天 ,

任何人每天食用坚果的量都不应超过四分之一磅。

[ɪn] [ə'dɪʃ(ə)n] [tu:; tə] ['ʌðər] [fu:d] .
in addition to other food .
在 添加 到 其他 食物 .

除了其他食物之外。

[ə; eɪ] [paʊnd] [pər] [deɪ] [wʊd] [biː; bi] [mɔːr] [ðæn; ðən] [səˈfɪʃ(ə)nt] [ɪf] [noʊ] [ˈʌðər] [fuːd] [wɜːr; wər][ˈteɪkən] .

A	pound	per	day	would	be	more	than	sufficient	if	no	other	food	were	taken	.
一个	磅	每	天	会	是	更多的	比	充足的	如果	不	其他	食物	是	已采取	.

如果不摄入其他食物，每天一磅就足够了。

[aɪ][hæv; həv]['lɪt(ə)l] [daʊt] [bʌt; bət] [ðæt] [ðə; ði]['daɪət][ʌv; əv][ðə; ði]['fjuːtʃər] [wɪl] [kən'sɪst; 'kɑːnsɪst] ['soʊlli]

I	have	little	doubt	but	that	the	diet	of	the	future	will	consist	solely
我	有	小的	怀疑	但	那	这	饮食	的	这	未来	将要	由	仅

[ʌv; əv] [nʌts] [ænd; ənd] [freʃ] [fruːt] .

of	nuts	and	fresh	fruit	.
的	坚果	和	新鲜的	水果	.

我毫不怀疑，未来的饮食将完全由坚果和新鲜水果组成。

['æftər][ɔːl][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ðə; ði] [fuːd] [moʊst] ['feɪvərd] [baɪ] ['mʌŋkiz] ,

After	all	it	is	the	food	most	favoured	by	monkeys	,
后	全部	它	是	这	食物	最多	受青睐	经过	猴子	,

毕竟这是猴子最喜欢的食物。

[ænd; ənd]['aʊər; ɑːr] [tiːθ] [ænd; ənd][daɪ'dʒestɪv] [ˌæpə'rætəs] [mɔːr] ['nɪrli] [rɪ'zemb(ə)l] [ðoʊz] [ʌv; əv][ðə; ði]

and	our	teeth	and	digestive	apparatus	more	nearly	resemble	those	of	the
和	我们的	牙齿	和	消化	设备	更多的	几乎	类似	那些	的	这

['mʌŋki] [ðæn; ðən][ðə; ði] [kɑːr'nɪvərəs] [ænd; ənd] [ɜːr'bɪvərəs] ['ænɪmlz] [soʊ] ['meni] [ʌv; əv][ˌjuː 'es]

monkey	than	the	carnivorous	and	herbivorous	animals	so	many	of	us
猴	比	这	食肉的	和	草食性	动物	所以	许多	的	我们

['siːmɪŋli] [prɪ'fɜːr][tuː; tə] ['ɪmɪteɪt] .

seemingly	prefer	to	imitate	.
似乎	更喜欢	到	模拟	.

我们的牙齿和消化系统更接近于猴子，而不是我们许多人似乎更喜欢模仿的食肉动物和食草动物。

[ðə; ði] [tʃiːf] [əb'dʒekʃ(ə)n][tuː; tə] [nʌts] [ɪz][sə'poʊzd; sə'poʊzɪd][tuː; tə][biː; bi][ɑːn] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ðer; ðər]

The	chief	objection	to	nuts	is	supposed	to	be	on	account	of	their
这	首席	异议	到	坚果	是	据称	到	是	在	帐户	的	他们的

[ˌɪndɪˌdʒestə'bɪləti] .

indigestibility	.
难以消化	.

人们对坚果的主要反对意见被认为是由于它们难以消化。

[bʌt; bət] [ðɪs] [hæz; həz][ɪts][faʊn'deɪʃ(ə)n] , [nɑːt][ɪn][ðə; ði] [nʌt] , [bʌt; bət][ɪn][ðə; ði] ['mænər] [ʌv; əv] ['iːtɪŋ]

But	this	has	its	foundation	,	not	in	the	nut	,	but	in	the	manner	of	eating
但	这	有	它是	基础	,	不是	在	这	坚果	,	但	在	这	方式	的	吃

[ˌaɪ 'tiː] .

it	.
它	.

但这并非源于坚果本身，而是源于食用坚果的方式。

[aɪ] [ˌrekə'mend] [ɔːl] [ðoʊz] ['piːp(ə)l] [huː] [faɪnd] [nʌts] [ˌɪndɪ'dʒestəbl][tuː; tə] [peɪ] [ə; eɪ]['vɪzɪt][tuː; tə][ðə; ði]

I	recommend	all	those	people	who	find	nuts	indigestible	to	pay	a	visit	to	the
我	推荐	全部	那些	人们	WHO	寻找	坚果	难以消化的	到	支付	一个	访问	到	这

[zuː] [ænd; ənd] [siː] [haʊ] [ðə; ði] ['mʌŋki] [iːts] [hɪz; ɪz] [nʌts] .

Zoo	and	see	how	the	monkey	eats	his	nuts	.
动物园	和	看	如何	这	猴	吃	他的	坚果	.

我建议所有觉得坚果难以消化的人去动物园看看猴子是怎么吃坚果的。

[hiː; hi] [tʃuːz] [ænd; ənd] [tʃuːz]

He	chews	and	chews
他	咀嚼	和	咀嚼

他嚼啊嚼

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	49	]
[	页	-	]

[ænd; ənd] [tʃuːz] .
and **chews** **.**
和 咀嚼 .

咀嚼。

[ænd; ənd]['æftər] [ðæt] [hiː; hi] [tʃuːz] !
And **after** **that** **he** **chews** **!**
和 后 那 他 咀嚼 !

然后他就开始咀嚼!

[aɪ] [noʊ] , [ə'læs] !
I **know** **,** **alas** **!**
我 知道 , 唉 !

我知道，唉!

[ðæt] [ðə; ði][mə'dʒɔːrəti][ʌv; əv]['piːp(ə)l][duː][nɑːt] [pə'zes] [tiːθ] [laɪk][ðə; ði] ['mʌŋki] ,
that **the** **majority** **of** **people** **do** **not** **possess** **teeth** **like** **the** **monkey** **,**
那 这 多数 的 人们 做 不是 具有 牙齿 喜欢 这 猴 ,

大多数人的牙齿并不像猴子那样长。

[ænd; ənd][tuː; tə] [ðiːz] [aɪ][kæn; kən]['oʊnli] [sə'dʒest] [ðæt] [ðeɪ] ['mæsəreɪt][ðer; ðər] [nʌts] [ɪn][ə; eɪ] [nʌt]
and **to** **these** **I** **can** **only** **suggest** **that** **they** **macerate** **their** **nuts** **in** **a** **nut**
和 到 这些 我 能 仅有的 建议 那 他们 浸泡 他们的 坚果 在 一个 坚果
['bʌtər] [mə'ʃiːn] .
butter **machine** **.**
黄油 机器 .

对此，我只能建议他们用坚果酱机将坚果捣碎。

[ðer; ðər][ɑːr; ər] ['sevrəl] [ʌv; əv] [ðiːz] [mə'ʃiːnz] [ɑːn][ðə; ði]['mɑːrkɪt] ,
There **are** **several** **of** **these** **machines** **on** **the** **market** **,**
那里 是 一些 的 这些 机器 在 这 市场 ,

市面上有很多这类机器。

[ænd; ənd] [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['stɑːkt] [baɪ][ɔːl][lɑːrdʒ] " [fuːd] - [rɪ'fɔːrm] " [prə'vɪʒ(ə)n] ['diːlɚz] .
and **they** **are** **stocked** **by** **all** **large** **"** **Food** **-** **Reform** **"** **provision** **dealers** **.**
和 他们 是 库存充足 经过 全部 大的 " 食物 - 改革 " 条款 经销商 .

所有大型“食品改革”供应商都有这些产品出售。

[ðeɪ] [kɔːst] ['eniθɪŋ] [frʌm; frəm][sɪks][ɔːr]['sev(ə)n] ['ʃɪlɪŋ] .
They **cost** **anything** **from** **six** **or** **seven** **shillings** **.**
他们 成本 任何事物 从 六 或者 七 先令 .

它们的价格在六七先令之间。

[ðə; ði] ['deɪli] [ə'laʊəns] [ʌv; əv] [nʌts] [meɪ] [biː; bi] ['θɜːrəli] ['mæsəreɪtɪd][ænd; ənd] ['iːtn] [wɪð; wɪθ][fruːt]
The **daily** **allowance** **of** **nuts** **may** **be** **thoroughly** **macerated** **and** **eaten** **with** **fruit**
这 日常的 津贴 的 坚果 可能 是 彻底 浸泡 和 吃 和 水果
[ɪn][ðə; ði] [pleɪs] [ʌv; əv] [kriːm] .
in **the** **place** **of** **cream** **.**
在 这 地方 的 奶油 .

每日摄入的坚果可以充分捣碎，与水果一起食用，代替奶油。

['ɔːrd(ə)neri]['piːp(ə)l] [meɪ] [juːz][ə; eɪ] [nʌt] - [mɪl] , [wɪtʃ] [fleɪks] , [nɑːt] ['mæsəreɪt] , [ðə; ði] [nʌts] .
Ordinary **people** **may** **use** **a** **nut** **-** **mill** **,** **which** **flakes** **,** **not** **macerates** **,** **the** **nuts** **.**
普通的 人们 可能 使用 一个 坚果 - 磨 , 哪个 薄片 , 不是 浸渍物 , 这 坚果 .

普通人可能会使用坚果研磨机，这种机器会将坚果碾成薄片，而不是将其研磨成泥。

[bʌt; bət]['piːp(ə)l][wɪð; wɪθ][bæd] [tiːθ] [ænd; ənd][ə; eɪ] [wiːk] [daɪ'dʒestʃən] [wɪl] [duː] ['betər] [tuː; tə][ɪn'vest][ɪn]
But **people** **with** **bad** **teeth** **and** **a** **weak** **digestion** **will** **do** **better** **to** **invest** **in**
但 人们 和 坏的 牙齿 和 一个 虚弱的 消化 将要 做 更好的 到 投资 在
[ə; eɪ] [nʌt] ['bʌtər] [mə'ʃiːn] .
a **nut** **butter** **machine** **.**
一个 坚果 黄油 机器 .

但牙齿不好、消化功能弱的人最好还是投资一台坚果酱机。

[aɪ] [meɪ] [ˌeɪ diː 'diː] [ðæt] [ðə; ðɪ] [nʌts] [wɪl] [nɑːt] ['mæsəreɪt] ['prɑːpərli] [ən'les] [ðeɪ] [ɑːr; ər][krɪsp] ,

I	may	add	that	the	nuts	will	not	macerate	properly	unless	they	are	crisp	,
我	可能	添加	那	这	坚果	将要	不是	浸泡	适当地	除非	他们	是	脆	,

我还要补充一点，坚果只有酥脆才能充分浸渍。

[ænd; ənd][tuː; tə] [ðɪs] [end] [ðeɪ] [mʌst; məst][biː; bi][pʊt][ɪn][ə; eɪ][wɔːrm]['ʌv(ə)n][fɔːr; fər][ə; eɪ] [ʃɔːrt] [taɪm] ,

and	to	this	end	they	must	be	put	in	a	warm	oven	for	a	short	time	,
和	到	这	结尾	他们	必须	是	放	在	一个	温暖的	烤箱	为了	一个	短的	时间	,

为此，必须将它们放入温热的烤箱中烘烤一小段时间。

[dʒʌst] [bɪ'fɔːr] ['graɪndɪŋ] .

just	before	grinding	.
只是	前	研磨	.

研磨前。

[aɪ][hæv; həv] [faʊnd] [nuː] , ['ɪŋglɪʃ] - [groʊn] ['wɔːlnʌts] [krɪsp] [ɪ'nʌf] [wɪ'ðaʊt] [ðɪs] [ˌprepə'reɪʃ(ə)n] .

I	have	found	new	,	English	-	grown	walnuts	crisp	enough	without	this	preparation	.
我	有	成立	新的	,	英语	-	生长	核桃	脆	足够的	没有	这	准备	.

我发现，即使不经过这种处理，英国产的新鲜核桃也足够脆嫩。

[bʌt; bət] [ɪf] [ðə; ðɪ] [nʌts] [ɑːr; ər]

But	if	the	nuts	are
但	如果	这	坚果	是

但如果坚果是

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	50	]
[	页	-	]

[第50页]

[nɑːt][krɪsp] [ɪ'nʌf] [ðeɪ] [wɪl] ['sɪmpli] [klɑːg][ðə; ðɪ] [mə'ʃiːn] .

not	crisp	enough	they	will	simply	clog	the	machine	.
不是	脆	足够的	他们	将要	简单地	阻塞	这	机器	.

不够脆的话，它们会堵塞机器。

[naʊ] [tuː; tə]['aʊər; ɑːr] [nʌts] !

Now	to	our	nuts	!
现在	到	我们的	坚果	!

现在来说说我们的坚果!

['ɑːməndz] [ɑːr; ər][ðə; ðɪ][moʊst] ['nɜːrɪʃɪŋ] .

Almonds	are	the	most	nourishing	.
杏仁	是	这	最多	滋养	.

杏仁营养最丰富。

[nekst][ɪn]['ɔːrdər] [kʌm] ['wɔːlnʌts] , ['heɪz(ə)l][ɔːr][kɑːb] [nʌts] , [ænd; ənd][brə'zɪl] [nʌts] .

Next	in	order	come	walnuts	,	hazel	or	cob	nuts	,	and	Brazil	nuts	.
下一个	在	命令	来	核桃	,	榛	或者	玉米	坚果	,	和	巴西	坚果	.

接下来依次是核桃、榛子或榛果、巴西坚果。

[ðə; ðɪ]['proʊtɪɪd]['vælјuː][ʌv; əv] [ðiːz] [θriː] [dʌz] [nɑːt] ['dɪfər] [mʌtʃ] .

The	proteid	value	of	these	three	does	not	differ	much	.
这	蛋白质	价值	的	这些	三	做	不是	不同	很多	.

这三种蛋白质的含量相差不大。

['æftər] [ðiːz] [kʌm] [ðə; ðɪ] ['tʃesnʌt] [ænd; ənd]['kəukə,nʌt] , [ænd; ənd]['læstli][wiː; wi][hæv; həv][ðə; ðɪ][paɪn]

After	these	come	the	chestnut	and	cocoanut	,	and	lastly	we	have	the	pine
后	这些	来	这	板栗	和	椰子	,	和	最后	我们	有	这	松树

['kɜːrn(ə)l] .

kernel	.
核心	.

接下来是栗子和椰子，最后是松子。

['spiːkɪŋ] ['veri] ['rʌfli] , [wiː; wi] [meɪ] ['laɪkən] ['wɔːlnʌts] , ['heɪz(ə)l] [nʌts] ,

Speaking	very	roughly	,	we	may	liken	walnuts	,	hazel	nuts	,
请讲	非常	大致	,	我们	可能	像	核桃	,	榛	坚果	,

粗略地说，我们可以把核桃、榛子比作……

[ænd; ənd][brə'zɪl] [nʌts] [tuː; tə] [biːf] [fɔːr; fər] [fleʃ] [ænd; ənd]['mʌs(ə)l] - ['fɔːmiŋ] ['væljuː] ,

and	Brazil	nuts	to	beef	for	flesh	and	muscle	-	forming	value	,
和	巴西	坚果	到	牛肉	为了	肉	和	肌肉	-	成型	价值	,

巴西坚果可用于牛肉，以促进肌肉生长。

[waɪl] [paɪn]['kəːnəlz][ˌkɔːrə'spɑːnd] [mɔːr] ['nɪrli] [tuː; tə] [fɪʃ] .

while	pine	kernels	correspond	more	nearly	to	fish	.
尽管	松树	内核	对应	更多的	几乎	到	鱼	.

而松子则更接近于鱼。

['ɑːməndz] [ɑːr; ər] ['nɪrli] ['dʌb(ə)l] [ðə; ði]['væljuː][ʌv; əv] [biːf] .

Almonds	are	nearly	double	the	value	of	beef	.
杏仁	是	几乎	双倍的	这	价值	的	牛肉	.

杏仁的价值几乎是牛肉的两倍。

[nʌt] [kriːm] .

Nut	Cream	.
坚果	奶油	.

坚果奶油。

['dɑːktər] ['fɜːrni] [ˌrekə'mendz] [ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] [nʌt] - [kriːm] [fɔːr; fər][breɪn] - ['wɜːrkərz] .

Doctor	Fernie	recommends	the	following	nut	-	cream	for	brain	-	workers	.
医生	弗尼	建议	这	下列的	坚果	-	奶油	为了	脑	-	工人	.

费尔尼医生推荐以下坚果酱给脑力劳动者。

[paʊnd] [ɪn][ə; eɪ]['mɔːrtər] , [ɔːr] [mɪns] ['faɪnli] , [θriː] [blæntʃt] ['ɑːməndz] , [ˌtuː'tuː] ['wɔːlnʌts] , [ˌtuː'tuː]
['aʊnsɪz] [ʌv; əv][paɪn]['kəːnəlz] .

Pound	in	a	mortar	,	or	mince	finely	,	3	blanched	almonds	,	2	walnuts	,	2	ounces	of	pine	kernels	.
磅	在	一个	砂浆	,	或者	剁碎	精细地	,	3	焯水	杏仁	,	2	核桃	,	2	盎司	的	松树	内核	.

将 3 颗去皮杏仁、2 颗核桃、2 盎司松子仁放入研钵中捣碎，或切碎。

[stiːp] [ˌoʊvər'naɪt] [ɪn] ['ɔrɪndʒ] [ɔːr]['lemən] [dʒuːs] .

Steep	overnight	in	orange	or	lemon	juice	.
陡	过夜	在	橙子	或者	柠檬	汁	.

用橙汁或柠檬汁浸泡过夜。

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [meɪd] [freʃ] ['deɪli] , [ænd; ənd] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv] ['bʌtər] .

It	should	be	made	fresh	daily	,	and	may	be	used	in	place	of	butter	.
它	应该	是	制成	新鲜的	日常的	,	和	可能	是	用过的	在	地方	的	黄油	.

它应该每天新鲜制作，可以代替黄油使用。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	51	]
[	页	-	]

[第51页]

[oʊt] .

Oat	.
燕麦	.

燕麦。

[ðə; ði][oʊt][ɪz]['dʒen(ə)rəli]['saɪtɪd][æz; əz][ðə; ði][moʊst] ['nɜːrɪʃɪŋ] [ʌv; əv][ɔːl][ðə; ði] ['sɪrɪəls] ,

The	oat	is	generally	cited	as	the	most	nourishing	of	all	the	cereals	,
这	燕麦	是	一般来说	引用	作为	这	最多	滋养	的	全部	这	谷物	,

燕麦通常被认为是所有谷物中最有营养的。

[ænd; ənd][ə; eɪ] [gʊd] [nɜːrv] [fuːd] .

and	a	good	nerve	food	.
和	一个	好的	神经	食物	.

而且是很好的神经滋补品。

[ðə; ði][faɪn] ['oʊtmiːl] ['gruːəl][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] ['grændˌmʌðəz] [hæz; həz] [gɔːn] ['ɔːlmoʊst][ɪn'taɪərli] [aʊt]

The	fine	oatmeal	gruel	of	our	grandmothers	has	gone	almost	entirely	out
这	美好的	麦片	粥	的	我们的	祖母们	有	已消失	几乎	完全	出去

[ʌv; əv] ['fæʃ(ə)n] ,

of	fashion	,
的	时尚	,

我们祖母那辈人爱吃的美味燕麦粥几乎已经完全过时了。

[bʌt; bət][ɪts][juːz] [maɪt] [biː; bi][riˈvaivd][wɪð; wɪθ] [ədˈvæntɪdʒ] .

but	its	use	might	be	revived	with	advantage	.
但	它是	使用	可能	是	复活	和	优势	.

但它的用途或许可以重新得到发挥优势。

[laɪk] [wiːt] , [ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ə; eɪ] [kəmˈpliːt] [fuːd] .

Like	wheat	,	it	is	a	complete	food	.
喜欢	小麦	,	它	是	一个	完全的	食物	.

它和小麦一样，是一种完全食物。

[ə; eɪ] [gʊd] [ˌprepəˈreɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [groʊts] ([graʊnd] [oʊts][frʌm; frəm] [wɪtʃ] [ðə; ði] [hʌsk] [hæz; həz] [bɪn]

A	good	preparation	of	groats	(	ground	oats	from	which	the	husk	has	been
一个	好的	准备	的	粗粒小麦	(	地面	燕麦	从	哪个	这	外壳	有	到过

[ɪnˈtaɪərli] [rɪˈmuːvd]) [meɪ] [biː; bi]['teɪkən][baɪ] [ðoʊz] [huː] [faɪnd] ['ʌðər] [ˌprepəˈreɪʃnz] [ˌɪndɪˈdʒestəbl] .

entirely	removed	)	may	be	taken	by	those	who	find	other	preparations	indigestible	.
完全	已移除	)	可能	是	已采取	经过	那些	WHO	寻找	其他	准备工作	难以消化的	.

对于难以消化其他食物的人来说，可以食用优质的燕麦粒（完全去除外壳的燕麦粉）。

[sʌm; səm]['pɝːsənz] [siːm] [ʌnˈeɪb(ə)l][tuː; tə] [teɪk] ['oʊtmiːl] , [ɪts][juːz] ['biːɪŋ] ['fɑːloʊd] [baɪ][ə; eɪ][skɪn]

Some	persons	seem	unable	to	take	oatmeal	,	its	use	being	followed	by	a	skin
一些	人	似乎	无法	到	拿	麦片	,	它是	使用	存在	随后	经过	一个	皮肤

[ɪˈrʌpʃ(ə)n] .

eruption	.
火山爆发	.

有些人似乎不能食用燕麦片，食用后会出现皮疹。

[ðɪs] [ɪz][səˈpoʊzd; səˈpoʊzɪd][tuː; tə][biː; bi] [duː] [tuː; tə][ə; eɪ]['speʃ(ə)l] [kənˈstɪtʃuənt] [kɔːld] " [əˈviːnin] , "

This	is	supposed	to	be	due	to	a	special	constituent	called	"	avenin	,	"
这	是	据称	到	是	到期的	到	一个	特别的	组分	称为	"	燕麦	,	"

[ðə; ði] [ɪgˈzɪstəns] [ʌv; əv] [wɪtʃ] ,

the	existence	of	which	,
这	存在	的	哪个	,

这据说是由于一种叫做"燕麦素"的特殊成分所致，它的存在：

[haʊˈevər] , [ɪz] [dɪˈnaɪd] [baɪ][sʌm; səm] [əˈθɔːrətiz] .

however	,	is	denied	by	some	authorities	.
然而	,	是	否认	经过	一些	当局	.

然而，一些权威人士否认了这一点。

[ðer; ðər][ɪz]['lɪt(ə)l] [daʊt] [bʌt; bət] [ðæt] ['pɝːsənz] [ʌv; əv] [wiːk] [daɪˈdʒestɪv] ['paʊɝz] [ænd; ənd]['sed(ə)nteri]

There	is	little	doubt	but	that	persons	of	weak	digestive	powers	and	sedentary
那里	是	小的	怀疑	但	那	人	的	虚弱的	消化	权力	和	久坐的

['hæbɪts]['kænɑːt][daɪˈdʒest] ['pɔːrɪdʒ] ['kʌmftəbliˌ'kʌmfərtəbli] .

habits	cannot	digest	porridge	comfortably	.
习惯	不能	消化	稀饭	舒适地	.

毫无疑问，消化能力弱、久坐不动的人很难舒服地消化粥。

[ɪn] ['eni] [keɪs] ['kwɪkli] - [kʊkt] ['pɔːrɪdʒ] [ɪz][æn; ən][ə,bɑːmɪ'neɪʃ(ə)n] .

In	any	case	quickly	-	cooked	porridge	is	an	abomination	.
在	任何	案件	迅速地	-	煮熟	稀饭	是	一个	厌恶	.

总之，速煮粥简直是糟蹋食物。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	52	]
[	页	-	]

[第52页]

['ɑːlɪv] .

Olive	.
橄榄	.

橄榄。

[ðə; ði] [tʃiːf] [juːz][ʌv; əv][ðə; ði] ['ɑːlɪv] , [æt; ət] [liːst] [ɪn] [ðɪs] ['kʌntri] ,

The	chief	use	of	the	olive	,	at	least	in	this	country	,
这	首席	使用	的	这	橄榄	,	在	至少	在	这	国家	,

至少在这个国家，橄榄的主要用途是

[kən'sɪsts] [ɪn][ðə; ði][ɔɪl] [ɪk'sprest] [frʌm; frəm][ˌaɪ 'tiː] .

consists	in	the	oil	expressed	from	it	.
由	在	这	油	表达	从	它	.

由其榨取的油脂组成。

[ʌn'fɔːrtʃənətli] ['aʊər; ɑːr][soʊ] - [kɔːld] ['ɑːlɪv] [ɔɪl] [ɪz]['dʒen(ə)rəli]['kɑːt(ə)n] - [siːd] [ɔɪl] .

Unfortunately	our	so	-	called	olive	oil	is	generally	cotton	-	seed	oil	.
很遗憾	我们的	所以	-	称为	橄榄	油	是	一般来说	棉布	-	种子	油	.

可惜的是，我们所谓的橄榄油通常是棉籽油。

['kæptɪn] ['daɪmənd] [ʌv; əv][sæn][frən'sɪskoʊ] , [eɪdʒd] - , [ænd; ənd][ðə; ði]['oʊldɪst] ['lɪvɪŋ] ['æθliːt] [ɪn] [ðə; ði][wɜːrld] ,

Captain	Diamond	of	San	Francisco	,	aged	111	,	and	the	oldest	living	athlete	in	the	world	,
队长	钻石	的	圣	弗朗西斯科	,	老年人	-	,	和	这	最老	活的	运动员	在	这	世界	,

旧金山的戴蒙德船长，111岁，是世界上最年长的在世运动员。

[ə'trɪbjuːts] [mʌtʃ] [ʌv; əv][hɪz; ɪz] [helθ] [tuː; tə][ðə; ði][juːz][ʌv; əv] ['ɑːlɪv] [ɔɪl] .

attributes	much	of	his	health	to	the	use	of	olive	oil	.
属性	很多	的	他的	健康	到	这	使用	的	橄榄	油	.

他将自己的健康很大程度上归功于橄榄油的使用。

[bʌt; bət][hiː; hi] [leiz] [greɪt] [stres] [ə'pɑːn][ðə; ði] [ɪm'pɔːrt(ə)ns] [ʌv; əv] [əb'teɪnɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [pjʊr] .

But	he	lays	great	stress	upon	the	importance	of	obtaining	it	pure	.
但	他	躺下	伟大的	压力	之上	这	重要性	的	获得	它	纯的	.

但他非常强调获得纯净版本的重要性。

['kɑːt(ə)n] - [siːd] [ɔɪl] [kən'sɪsts] ['pɑːrtli][ʌv; əv][æn; ən][ˌɪndɪ'dʒestəbl] [gʌm] ,

Cotton	-	seed	oil	consists	partly	of	an	indigestible	gum	,
棉布	-	种子	油	由	部分	的	一个	难以消化的	胶	,

棉籽油部分成分为一种难以消化的胶质，

[ænd; ənd][ɪts] [kən'tɪnjuːd] [ɪn'dʒestʃən] [tendz] [tuː; tə] [prə'duːs] ['kɪdni] ['trʌb(ə)l] [ænd; ənd] [hɑːrt] ['feɪljər] .

and	its	continued	ingestion	tends	to	produce	kidney	trouble	and	heart	failure	.
和	它是	持续	摄入	倾向于	到	生产	肾	麻烦	和	心	失败	.

长期摄入会导致肾脏疾病和心力衰竭。

[ə; eɪ]['sɪmp(ə)l] [test] [fɔːr; fər]['pjʊrəti][ɪz][tuː; tə][juːz] , [ðə; ði] [sə'spektɪd] ['sæmp(ə)l][fɔːr; fər] ['ɔɪlɪŋ] [flɔːrz] [ɔːr]
A simple test for purity is to use , the suspected sample for oiling floors or
一个 简单的 测试 为了 纯度 是 到 使用 , 这 怀疑 样本 为了 注油 楼层 或者
['fɜːrnɪtʃər] .
furniture .
家具 .

检验纯度的一个简单方法是，将疑似样品涂油于地板或家具上。

[ɪf] [pjʊr] , [ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [liːv] [ə; eɪ] ['bjuːtɪf(ə)l] ['pɑːlɪʃ] ['maɪnəs] [griːs] .
If pure , it will leave a beautiful polish minus grease .
如果 纯的 , 它 将要 离开 一个 美丽的 抛光 减 润滑脂 .

如果是纯的，它会留下漂亮的抛光效果，而且不会油腻。

[bʌt; bət] [ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [kən'teɪnz] ['kɑːt(ə)n] - [siːd] [ɔɪl] , [pɑːrt][ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [ɪ'væpəreɪt] , ['liːvɪŋ] [ðə; ði]
But if it contains cotton - seed oil , part of it will evaporate , leaving the
但 如果 它 包含 棉布 - 种子 油 , 部分 的 它 将要 蒸发 , 离开 这
['gʌmi] ['pɔːrʃ(ə)n][bɪ'haɪnd] .
gummy portion behind .
软糖 部分 在后面 .

但如果它含有棉籽油，一部分会蒸发，留下粘稠的部分。

[wen] [pjʊr] ['ɑːlɪv] [ɔɪl][ɪz] ['ʃeɪkən] [ɪn][ə; eɪ][hæf] - [fɪld] ['bɑːt(ə)l] , [ðə; ði] ['bʌblz] [fɔːrmd] [ˌðer'baɪ]
When pure olive oil is shaken in a half - filled bottle , the bubbles formed thereby
什么时候 纯的 橄榄 油 是 摇晃 在 一个 一半 - 已填 瓶子 , 这 气泡 形成 从而
['ræpɪdli] [ˌdɪsə'pɪr] ,
rapidly disappear ,
快速 消失 ,

当将纯橄榄油倒入半瓶中摇晃时，产生的气泡会迅速消失。

[bʌt; bət] [ɪf] [ðə; ði]['sæmp(ə)l][ɪz] [ə'dʌltəreɪtɪd] [ðə; ði] ['bʌblz] [kən'tɪnjuː] [sʌm; səm] [taɪm] [bɪ'fɔːr] [ðeɪ]
but if the sample is adulterated the bubbles continue some time before they
但 如果 这 样本 是 掺假的 这 气泡 继续 一些 时间 前 他们
[bɜːrst] .
burst .
爆裂 .

但如果样品掺假，气泡会在破裂前持续一段时间。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 53]
[页 -]

[第53页]

[pjʊr] ['ɑːlɪv] [ɔɪl] [ɪz] [peɪl] [ænd; ənd][ə; eɪ] ['griːnɪʃ] ['jeloʊ] .
Pure olive oil is pale and a greenish yellow .
纯的 橄榄 油 是 苍白 和 一个 绿绿色 黄色的 .

纯橄榄油呈淡绿色或黄绿色。

[ɪf] ['iːkwəl] ['vɑːljəmz] [ʌv; əv] [strɔːŋ] ['naɪtrɪk]['æsɪd] ([ðɪs] [meɪ] [biː; bi] [əb'teɪnd] [frʌm; frəm] ['eni] ['kemɪst])
If equal volumes of strong nitric acid (this may be obtained from any chemist)
如果 平等的 卷 的 强的 一氧化氮 酸 (这 可能 是 获得 从 任何 化学家)
[ænd; ənd] ['ɑːlɪv] [ɔɪl][ɑːr; ər] [mɪkst] [tə'geðər] [ænd; ənd] ['ʃeɪkən] [ɪn][ə; eɪ][flæsk][ðə; ði] [rɪ'zʌltɪŋ] ['prɑːdʌkt]
and olive oil are mixed together and shaken in a flask the resulting product
和 橄榄 油 是 混合 一起 和 摇晃 在 一个 烧瓶 这 结果 产品
[hæz; həz][ə; eɪ] ['griːnɪʃ] [ɔːr] ['ɔrɪndʒ] [tɪndʒ] [wɪtʃ] [rɪ'meɪnz] [ʌn'tʃeɪndʒd] ['æftər] ['stændɪŋ] [fɔːr; fər][ten]
has a greenish or orange tinge which remains unchanged after standing for ten
有 一个 绿绿色 或者 橙子 色调 哪个 遗迹 未更改 后 常设 为了 十
['mɪnɪts] .
minutes .
分钟 .

如果将等量的浓硝酸（可从任何化学家处获得）和橄榄油混合在一起，并在烧瓶中摇晃，所得产物会呈现绿色或橙色，静置十分钟后保持不变。

[bʌt; bət] [ɪf] ['kɑːt(ə)n] - [siːd] [ɔɪl][ɪz]['prez(ə)nt] , [ðə; ði]['mɪkstʃər][ɪz] ['redɪʃ] [ɪn] ['kʌlər] ,

But	if	cotton	-	seed	oil	is	present	,	the	mixture	is	reddish	in	colour	,
但	如果	棉布	-	种子	油	是	展示	,	这	混合物	是	微红	在	颜色	,

但如果其中含有棉籽油，则混合物呈红色。

[ænd; ənd] [bɪ'kʌmz] [braʊn] [ɔːr] [blæk] [ɑːn] ['stændɪŋ] .

and	becomes	brown	or	black	on	standing	.
和	变成	棕色的	或者	黑色的	在	常设	.

站立后会变成棕色或黑色。

['ɑːlɪv] [ɔɪl][ɪz] ['slaɪtli] ['læksətɪv] , [ænd; ənd] ['ðerfɔːr] ['juːsf(ə)l][tuː; tə] ['sʌfərəz] [frʌm; frəm] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn]

Olive	oil	is	slightly	laxative	,	and	therefore	useful	to	sufferers	from	constipation
橄榄	油	是	轻微地	泻药	,	和	所以	有用	到	受害者	从	便秘

.

:

.

橄榄油具有轻微的通便作用，因此对便秘患者有益。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːlsoʊ][æn; ən] ['eksələnt] ['vɜːrməˌfjʊdʒ] .

It	is	also	an	excellent	vermifuge	.
它	是	还	一个	出色的	驱虫剂	.

它也是一种极佳的驱虫剂。

['ɑːlɪv] [ɔɪl][hæz; həz] [bɪn] [juːst] [wɪð; wɪθ] [greɪt] [sək'ses] [ɪn][ðə; ði] ['triːtmənt] [ʌv; əv][gɔːl] [stoʊnz] .

Olive	oil	has	been	used	with	great	success	in	the	treatment	of	gall	stones	.
橄榄	油	有	到过	用过的	和	伟大的	成功	在	这	治疗	的	癯	石头	.

橄榄油在治疗胆结石方面取得了很大的成功。

[ə; eɪ]['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['rəuzənbəːg] [rɪ'pɔːrtɪd] [ðæt] [ʌv; əv] ['twenti] - [wʌn]['keɪsɪz] ['triːtɪd] [baɪ] " [ðə; ði]

A	Dr	.	Rosenberg	reported	that	of	twenty	-	one	cases	treated	by	"	the
一个	博士	.	罗森伯格	据报道	那	的	二十	-	一	案例	治疗	经过	"	这

[ɪn'dʒestʃən][ʌv; əv][ə; eɪ][kən'sɪdərəb(ə)l]['kwɑːntəti][ʌv; əv] ['ɑːlɪv] [ɔɪl] ,

ingestion	of	a	considerable	quantity	of	olive	oil	,
摄入	的	一个	大量	数量	的	橄榄	油	,

罗森伯格医生报告说，在21例通过"摄入大量橄榄油"治疗的病例中，

['oʊnli] [tuː] [feɪld] [ʌv; əv] [kəm'pliːt] [rɪ'kʌvəri] .

only	two	failed	of	complete	recovery	.
仅有的	二	失败的	的	完全的	恢复	.

只有两例未能完全恢复。

" ['ʌnjən] .

"	Onion	.
"	洋葱	.

"洋葱。

[ðə; ði]['juːzɪz][ʌv; əv][ðə; ði]['ʌnjən][ɑːr; ər]['meni] [ænd; ənd] ['verid] .

The	uses	of	the	onion	are	many	and	varied	.
这	用途	的	这	洋葱	是	许多	和	多种多样	.

洋葱的用途多种多样。

[freʃ] ['ʌnjən][dʒuːs][proʊ]

Fresh	onion	juice	pro
新鲜的	洋葱	汁	专业

新鲜洋葱汁

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	54	]
[	页	-	]

[moʊts] [ˌpɜːrspəˈreɪʃn] , [riˈliːvz] [ˌkɑːnstɪˈpeɪʃn] [ænd; ənd][brɑːŋˈkaɪtɪs] , [inˈdjuːsiz] [sliːp] ,

motes	**perspiration**	**,**	**relieves**	**constipation**	**and**	**bronchitis**	**,**	**induces**	**sleep**	**,**
微粒	汗	,	缓解	便秘	和	支气管炎	,	诱导	睡觉	,

促进排汗，缓解便秘和支气管炎，促进睡眠。

[ɪz] [gʊd] [fɔːr; fər]['keɪsɪz][ʌv; əv]['skɜːrvi][ænd; ənd] ['sʌfərəz] [frʌm; frəm] [liːd] ['kɑːlɪk] .

is	**good**	**for**	**cases**	**of**	**scurvy**	**and**	**sufferers**	**from**	**lead**	**colic**	**.**
是	好的	为了	案例	的	坏血病	和	受害者	从	带领	绞痛	.

对坏血病和铅中毒引起的绞痛有疗效。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːlsoʊ] ['eksələnt] [fɔːr; fər] [biː] [ænd; ənd][wɑːsp] [stɪŋz] .

It	**is**	**also**	**excellent**	**for**	**bee**	**and**	**wasp**	**stings**	**.**
它	是	还	出色的	为了	蜜蜂	和	黄蜂	刺痛	.

它对蜜蜂和黄蜂蜇伤也非常有效。

['ʌnjənz] [ɑːr; ər]['noʊtɪd][fɔːr; fər][ðer; ðər] [nɜːrv] - ['suːðɪŋ] ['prɑːpərtiz] .

Onions	**are**	**noted**	**for**	**their**	**nerve**	**-**	**soothing**	**properties**	**.**
洋葱	是	著名的	为了	他们的	神经	-	舒缓	特性	.

洋葱以其舒缓神经的功效而闻名。

[ðeɪ] [ɑːr; ər]['ɔːlsoʊ] ['bjuːtɪfaɪərz] [ʌv; əv][ðə; ði][kəm'plekʃ(ə)n] .

They	**are**	**also**	**beautifiers**	**of**	**the**	**complexion**	**.**
他们	是	还	美容师	的	这	肤色	.

它们还能美化肤色。

[bʌt; bət][ˌmɑːdəˈreɪʃ(ə)n][mʌst; məst][biː; bi] [əbˈzɜːrvd] [ɪn][ðer; ðər][juːz][ɔːr] [ðeɪ] [ɑːr; ər][æpt][tuː; tə] [ˌdɪsəˈgriː]

But	**moderation**	**must**	**be**	**observed**	**in**	**their**	**use**	**or**	**they**	**are**	**apt**	**to**	**disagree**
但	适度	必须	是	观察到	在	他们的	使用	或者	他们	是	易于	到	不同意

.

:

.

但是使用时必须适度，否则它们很可能会产生分歧。

[nɑːt] ['evriwʌn] [kæn; kən][daɪˈdʒest]['ʌnjənz] , [ɔːlˈðoʊ] [aɪ] [bɪˈliːv] [ðem; ðəm][tuː; tə][biː; bi] [mɔːr] ['iːzəli]

Not	**everyone**	**can**	**digest**	**onions**	**,**	**although**	**I**	**believe**	**them**	**to**	**be**	**more**	**easily**
不是	每个人	能	消化	洋葱	,	虽然	我	相信	他们	到	是	更多的	容易地

[daiˈdʒestid] [rɔː] [ðæn; ðən] [kʊkt] .

digested	**raw**	**than**	**cooked**	**.**
消化	生的	比	煮熟	.

并非所有人都能够消化洋葱，但我认为生吃洋葱比熟吃更容易消化。

[ə; eɪ] [rɔː] ['ʌnjən] [meɪ] [biː; bi] [rʌbd] [ɑːn][ʌnˈbroʊkən] ['tʃɪlbleɪnz] [wɪð; wɪθ] [gʊd] [rɪˈzʌlts] .

A	**raw**	**onion**	**may**	**be**	**rubbed**	**on**	**unbroken**	**chilblains**	**with**	**good**	**results**	**.**
一个	生的	洋葱	可能	是	摩擦	在	未破	冻疮	和	好的	结果	.

将生洋葱擦在未破损的冻疮上，可以取得良好的效果。

[ɪf] ['broʊkən] , [ðə; ði]['ʌnjən] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['roʊstɪd] .

If	**broken**	**,**	**the**	**onion**	**should**	**be**	**roasted**	**.**
如果	破碎的	,	这	洋葱	应该	是	烤	.

如果洋葱破损，则需要烤制。

[ðə; ði] [hɑːrt] [ʌv; əv][ə; eɪ] ['roʊstɪd] ['ʌnjən] [pleɪst] [ɪn][ðə; ði] [ɪr] [ɪz][æn; ən][oʊld] - ['fæʃnd] ['remədi]

The	**heart**	**of**	**a**	**roasted**	**onion**	**placed**	**in**	**the**	**ear**	**is**	**an**	**old**	**-**	**fashioned**	**remedy**
这	心	的	一个	烤	洋葱	放置	在	这	耳朵	是	一个	老的	-	造型	补救

[fɔːr; fər] ['ɪreɪk] .

for	**earache**	**.**
为了	耳痛	.

将烤洋葱的芯塞入耳朵里是一种治疗耳痛的古老偏方。

[rɔː] ['ʌnjənz] [ɑːr; ər][ə; eɪ]['paʊərf(ə)l][ˌænti'septɪk] .

Raw	**onions**	**are**	**a**	**powerful**	**antiseptic**	**.**
生的	洋葱	是	一个	强大的	防腐剂	.

生洋葱是一种强效的杀菌剂。

[ðeɪ] [ˈɔːlsoʊ] [əˈtrækt] [dɪˈziːz] [dʒəːmz][tuː; tə] [ðəmˈselvz] ,
They also attract disease germs to themselves ,
他们 还 吸引 疾病 细菌 到 他们自己 ,

它们还会吸引病菌。

[ænd; ənd][fɔːr; fər] [ðɪs] [ˈriːz(ə)n] [meɪ] [biː; bi] [pleɪst] [ɪn][ə; eɪ][ˈsɪkruːmˌsɪkrʊm][wɪð; wɪθ] [ədˈvæntɪdʒ] .
and for this reason may be placed in a sickroom with advantage .
和 为了 这 原因 可能 是 放置 在 一个 病房 和 优势 .

因此，将其安置在病房中可能具有优势。

[ˈniːdləs] [tuː; tə] [seɪ] , [ðeɪ] [ʃʊd; ʃəd] [ˈæftərwərdz] [biː; bi][bɜːrnt][ɔːr] [ˈberid] .
Needless to say , they should afterwards be burnt or buried .
不必要 到 说 , 他们 应该 然后 是 烧焦的 或者 埋葬 .

毋庸置疑，之后应该将它们焚烧或掩埋。

[ˈkʌlˌpɛpər] , [ðə; ði] [ˈeɪnʃənt] [ˈɜːrbəlɪstˌhɜːrbəlɪst] , [sez] [ðæt] [ðeɪ] " [drɔː] [kəˈrʌpʃ(ə)n]
Culpeper , the ancient herbalist , says that they " draw corruption
卡尔佩珀 , 这 古老的 草药师 , 说道 那 他们 " 画 腐败

古代草药学家卡尔佩珀说，它们"会招致腐败"。

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[Pg 55]
[页 -]

[第55页]

[ˈʌntəˌˈʌntu][ðem; ðəm] .
unto them .
到 他们 .

对他们而言。

" [ˌaɪ ˈtiː][ɪz] [ˈpɑːsəbli] [fɔːr; fər] [ðɪs] [ˈriːz(ə)n] [ðæt] [ðə; ði][veˈdɑːntə] [fəˈbidz] [ðem; ðəm][tuː; tə] [dɪˈvaʊt]
" It is possibly for this reason that the Vedanta forbids them to devout
" 它 是 可能 为了 这 原因 那 这 吠檀多 禁止 他们 到 虔诚的
[ˌhinˈduː; ˈhinduː] .
Hindoos .
印度教徒 .

"或许正是因为这个原因，吠檀多才禁止他们成为虔诚的印度教徒。"

[ˈgɑːrlɪk] [pəˈzesiz] [ðə; ði] [seɪm] [ˈprɑːpərtiz] [æz; əz][ðə; ði] [ˈʌnjən] , [bʌt; bət][ɪn][ə; eɪ] [ˈveri] [mʌtʃ] [strɔːŋgər]
Garlic possesses the same properties as the onion , but in a very much stronger
蒜 拥有 这 相同的 特性 作为 这 洋葱 , 但 在 一个 非常 很多 更强
[dɪˈgriː] .
degree .
程度 .

大蒜与洋葱具有相同的特性，但其特性要强烈得多。

[liːks] [ɑːr; ər] [ˈveri] [mʌtʃ] [ˈmaɪldər][ðæn; ðən][ðə; ði] [ˈʌnjən] .
Leeks are very much milder than the onion .
韭菜 是 非常 很多 较温和 比 这 洋葱 .

韭菜的味道比洋葱温和得多。

[ˈʌnjən] [dʒuːs] .
Onion Juice .
洋葱 汁 .

洋葱汁。

[ðə; ði] [ˈfɑːloʊɪŋ] [prɪˈskrɪpʃ(ə)n] [ɪz] [ˈeksələnt] [fɔːr; fər] [ˈsʌfərəz] [frʌm; frəm][brɑːŋˈkaɪtɪs][ɔːr] [kɔfs] :
The following prescription is excellent for sufferers from bronchitis or coughs :
这 下列的 处方 是 出色的 为了 受害者 从 支气管炎 或者 咳嗽 :

以下处方对支气管炎或咳嗽患者非常有效：

[slaɪs] [ə; eɪ] ['spænɪʃ] ['ʌnjən] ; [leɪ] [ðə; ði] ['slaɪsɪz] [ɪn] [ə; eɪ] ['beɪs(ə)n] [ænd; ənd] ['sprɪŋk(ə)l] [wel] [wɪð; wɪθ] [pjʊr]

Slice	a	Spanish	onion	;	lay	the	slices	in	a	basin	and	sprinkle	well	with	pure
片	一个	西班牙语	洋葱	;	躺	这	切片	在	一个	盆地	和	撒	出色地	和	纯的

[keɪn] ['ʃʊgər] .

cane	sugar	.
甘蔗	糖	.

将西班牙洋葱切片；将洋葱片放入盆中，并均匀撒上纯蔗糖。

['kʌvər] [ðə; ði] ['beɪs(ə)n] ['taɪtli] [ænd; ənd] [liːv] [fɔːr; fər] [twelv] ['aʊərz] .

Cover	the	basin	tightly	and	leave	for	twelve	hours	.
覆盖	这	盆地	紧紧	和	离开	为了	十二	小时	.

将盆盖紧，静置十二小时。

['æftər] [ðɪs] [taɪm] [ðə; ði] ['beɪs(ə)n] [ʃʊd; ʃəd] [kən'teɪn] [ə; eɪ] ['kwɑːntəti] [ʌv; əv] [dʒuːs] .

After	this	time	the	basin	should	contain	a	quantity	of	juice	.
后	这	时间	这	盆地	应该	包含	一个	数量	的	汁	.

一段时间后，盆中应该会盛有一定量的果汁。

[gɪv] [ə; eɪ] ['tɪspʊnˌfʊl] ['evri] [naʊ] [ænd; ənd] [ðen] [ʌn'tɪl] [rɪ'liːf] [ɪz] [ə'fɔːd] .

Give	a	teaspoonful	every	now	and	then	until	relief	is	afforded	.
给	一个	一茶匙	每一个	现在	和	然后	直到	宽慰	是	提供	.

每隔一段时间服用一茶匙，直到症状缓解为止。

[ɪf] [tuː] [mʌtʃ] [biː; bi] ['teɪkən] [ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [ɪn'duːs] ['hedeɪk] [ænd; ənd] ['vɑːmɪtɪŋ] .

If	too	much	be	taken	it	may	induce	headache	and	vomiting	.
如果	也	很多	是	已采取	它	可能	诱导	头痛	和	呕吐	.

服用过量可能会引起头痛和呕吐。

['ʌnjən] ['poʊltɪs] .

Onion	Poultice	.
洋葱	药膏	.

洋葱敷料。

[æn; ən] ['eksələnt] ['poʊltɪs] [fɔːr; fər] [ðə; ði] [tʃest] [meɪ] [biː; bi] [meɪd] [baɪ] ['pleɪsɪŋ] [wʌn] [ɔːr] [tuː] ['ɪŋglɪʃ]

An	excellent	poultice	for	the	chest	may	be	made	by	placing	one	or	two	English
一个	出色的	药膏	为了	这	胸部	可能	是	制成	经过	放置	一	或者	二	英语

['ʌnjənz] [ɪn] [ə; eɪ] ['mʌzlɪn] [bæg] [ænd; ənd] ['paʊndɪŋ] [ðem; ðəm] [tuː; tə] [ə; eɪ] [pʌlp] .

onions	in	a	muslin	bag	and	pounding	them	to	a	pulp	.
洋葱	在	一个	细棉布	包	和	猛击	他们	到	一个	纸浆	.

将一两个英国洋葱放入纱布袋中捣成糊状，即可制成极佳的胸部敷料。

[ðɪs]

This
这

这

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	56	]
[	页	-	]

[第56页]

[ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [rɪ'nuːd] ['evri] [θriː] [ɔːr] [fɔːr] ['aʊərz] , [ænd; ənd] [ðə; ði] [tʃest] [wɑːʃt] .

should	be	renewed	every	three	or	four	hours	,	and	the	chest	washed	.
应该	是	更新	每一个	三	或者	四	小时	,	和	这	胸部	洗过	.

应每隔三四个小时更换一次，并清洗胸部。

[aɪ] [hæv; həv] [bɪn] [toʊld] [ðæt] , [æt; ət] [ðə; ði] [eɪdʒ] [ʌv; əv] [sɪks] [wiːks] [oʊld] ,

I	have	been	told	that	,	at	the	age	of	six	weeks	old	,
我	有	到过	讲述	那	,	在	这	年龄	的	六	周	老的	,

我听说，在六周大的时候，

[aɪ][wʌz; wəz] [seɪvd] [frʌm; frəm] ['daɪɪŋ] [ʌv; əv] [brɑːŋ'kaɪtɪs] [baɪ] [sʌtʃ] [æn; ən] ['ʌnjən] ['poʊltɪs] [ə'plaɪd] [tuː; tə]

I	was	saved	from	dying	of	bronchitis	by	such	an	onion	poultice	applied	to
我	曾是	已保存	从	垂死	的	支气管炎	经过	这样的	一个	洋葱	药膏	应用	到

[ðə; ði] [səʊls] [ʌv; əv] [maɪ] [fiːt] .

the	soles	of	my	feet	.
这	鞋底	的	我的	脚	.

我差点死于支气管炎，幸亏有人把洋葱糊敷在我的脚底，才得救了下来。

['ɔrɪndʒ] .

Orange	.
橙子	.

橙子。

[ðə; ði] ['ɔrɪndʒ] [pə'zesiz] [moʊst] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['vɜːrtʃʊ] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['lemən] , [bʌt; bət] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɑːdɪfaɪd]

The	orange	possesses	most	of	the	virtues	of	the	lemon	,	but	in	a	modified
这	橙子	拥有	最多	的	这	美德	的	这	柠檬	,	但	在	一个	修改的

[fɔːrm] .

form	.
形式	.

橙子具备柠檬的大部分优点，但形式有所不同。

[bʌt; bət] [ˌaɪ 'tiː] [hæz; həz] [ðə; ði] [əd'væntɪdʒ] [ʌv; əv] ['biːɪŋ] [mɔːr] ['pælətəb(ə)l] .

But	it	has	the	advantage	of	being	more	palatable	.
但	它	有	这	优势	的	存在	更多的	可口的	.

但它的优点是更容易入口。

[ðə; ði] [dʒuːs] [ʌv; əv] ['ɔːrɪndʒɪz] [hæz; həz] [bɪn] [əb'zɜːrvd] [tuː; tə] [ɪg'zɜːrt] [sʌtʃ] [ə; eɪ] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] ['ɪnfluəns]

The	juice	of	oranges	has	been	observed	to	exert	such	a	beneficial	influence
这	汁	的	橙子	有	到过	观察到	到	发挥	这样的	一个	有利	影响

[ɑːn] [ðə; ði] [blʌd] [æz; əz] [tuː; tə] [prɪ'vent] [ænd; ənd] [kjʊr] [ˌɪnflu'enzə] .

on	the	blood	as	to	prevent	and	cure	influenza	.
在	这	血	作为	到	防止	和	治愈	流感	.

人们观察到，橙汁对血液有如此有益的影响，以至于可以预防和治疗流感。

['teɪkən] ['friːli] [waɪl] [ðə; ði] [ə'tæk] [ɪz] [ɑːn] [ðeɪ] ['siːmɪŋli] [prɪ'vent] [ðə; ði] [nuː'moʊniə] [ðæt] [soʊ]

Taken	freely	while	the	attack	is	on	they	seemingly	prevent	the	pneumonia	that	so
已采取	自由	尽管	这	攻击	是	在	他们	似乎	防止	这	肺炎	那	所以

['ɔːf(ə)n] ['fɑːloʊz] .

often	follows	.
经常	跟随	.

在发病期间随意服用，似乎可以预防随之而来的肺炎。

[baɪ] [fɑːr] [ðə; ði] ['kwɪkɪst] [wei] [tuː; tə] [ˌoʊvər'kʌm] [ˌɪnflu'enzə] [ɪz] [tuː; tə] [səb'sɪst] ['soʊlli] [ɑːn] ['ɔːrɪndʒɪz]

By	far	the	quickest	way	to	overcome	influenza	is	to	subsist	solely	on	oranges
经过	远的	这	最快	方式	到	克服	流感	是	到	生存	仅	在	橙子

[fɔːr; fər] [θriː] [ɔːr] [fɔːr] [deɪz] .

for	three	or	four	days	.
为了	三	或者	四	天	.

目前为止，战胜流感最快的方法是连续三四天只吃橙子。

[hɑːt] [dɪ'stɪld] ['wɔːtər] [meɪ] [biː; bi] ['teɪkən] [ɪn] [ə'dɪʃ(ə)n] .

Hot	distilled	water	may	be	taken	in	addition	.
热的	蒸馏	水	可能	是	已采取	在	添加	.

此外，还可以服用热蒸馏水。

[ðə; ði] [piːl] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['bɪtər] [sə'vɪl] ['ɔrɪndʒ] [ɪz] [æn; ən] ['eksələnt] ['tɑːnɪk] [ænd; ənd] ['remədi] [ɪn] ['keɪsɪz]

The	peel	of	the	bitter	Seville	orange	is	an	excellent	tonic	and	remedy	in	cases
这	果皮	的	这	苦的	塞维利亚	橙子	是	一个	出色的	补品	和	补救	在	案例

[ʌv; əv] [mə'leriə] [ænd; ənd]

of	malaria	and
的	疟疾	和

苦塞维利亚橙的果皮是一种极佳的滋补品，也是治疗疟疾的良药。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 57]
[页 -]

[第57页]

['eɪgjuː] .
ague .
疟疾 .

疟疾。

[ə; eɪ] [drɪŋk] [meɪ] [biː; bi] [prɪ'perd] [frʌm; frəm][ˌaɪ 'tiː] [ə'kɔːrdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] [prɪ'skrɪpʃ(ə)n] ['ʌndər] [ðə; ði]
A drink may be prepared from it according to the prescription under the
一个 喝 可能 是 准备 从 它 根据 到 这 处方 在下面 这
['hedɪŋ] " ['lemən] .
heading " Lemon .
标题 " 柠檬 .

可按照"柠檬"标题下的处方，用它制成饮料。

" [ðə; ði] " ['ɔrɪndʒ] [kjʊr] " [ɪz] [juːst] [wɪð; wɪθ] [greɪt] [sək'ses] [fɔːr; fər] [kən'sʌmptɪv] ['peɪʃnts] , [fɔːr; fər]
" The " orange cure " is used with great success for consumptive patients , for
" 这 " 橙子 治愈 " 是 用过的 和 伟大的 成功 为了 消耗性的 患者 , 为了
[tʃest] [ə'fekʃənz] [ʌv; əv][ɔːl][kaɪndz] ,
chest affections of all kinds ,
胸部 情感 的 全部 种类 ,

"橙汁疗法"对肺结核患者和各种胸部疾病都取得了很大的成功。

[fɔːr; fər] ['æzmə] , [ænd; ənd][sʌm; səm] ['stʌmək] [kəm'pleɪnts] .
for asthma , and some stomach complaints .
为了 哮喘 , 和 一些 胃 投诉 .

用于治疗哮喘和某些胃部不适。

['ɔːrɪndʒɪz][ɑːr; ər]['teɪkən] ['friːli] [æt; ət] ['evri] [miːl] .
Oranges are taken freely at every meal .
橙子 是 已采取 自由 在 每一个 一顿饭 .

每餐都随意提供橙子。

[ðə; ði] " ['neɪvl] " [kaɪnd][ɑːr; ər]['dʒen(ə)rəli] [juːst] .
The " navel " kind are generally used .
这 " 脐 " 种类 是 一般来说 用过的 .

一般使用"肚脐"型。

['ɜːrbəlɪstˌ'hɜːrbəlɪst] [sel] [draɪd] ['ɔrɪndʒ] [pɪps][tuː; tə][biː; bi] [krʌʃt] [tuː; tə][ə; eɪ] ['paʊdər] [ænd; ənd]['teɪkən]
Herbalists sell dried orange pips to be crushed to a powder and taken
草药师 卖 干燥 橙子 点数 到 是 碎 到 一个 粉末 和 已采取
[ɪn][ðə; ði][prə'pɔːrʃ(ə)n][ʌv; əv][wʌn] ['tispʊnˌfʊl] [tuː; tə][ə; eɪ][kʌp][ʌv; əv][hɑːt]['wɔːtər] .
in the proportion of 1 teaspoonful to a cup of hot water .
在 这 部分 的 1 一茶匙 到 一个 杯子 的 热的 水 .

草药师出售干橙籽，将其碾成粉末，按 1 茶匙兑 1 杯热水的比例服用。

[ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] ['hɑːrmləs] ['sedətɪv] , [ænd; ənd]['juːsf(ə)l][ɪn][hɪ'sterɪk(ə)l] [ə'fekʃənz] .
This is a harmless sedative , and useful in hysterical affections .
这 是 一个 无害 镇静剂 , 和 有用 在 歇斯底里的 情感 .

这是一种无害的镇静剂，对癔症有效。

['mɑːrməleɪd] ['tɑːnɪk] .
Marmalade Tonic .
果酱 补品 .

橘子酱滋补液。

[ə; eɪ] [drɪŋk] [meɪd] [wɪð; wɪθ] [hæf] [ə; eɪ] [paɪnt] [ʌv; əv] [hɑːt] ['wɔːtər] [pɔːd] ['oʊvər] [ə; eɪ] ['teblspʊn,fʊl] [ʌv; əv]

A	drink	made	with	half	a	pint	of	hot	water	poured	over	a	tablespoonful	of
一个	喝	制成	和	一半	一个	品脱	的	热的	水	倾倒	超过	一个	一汤匙	的

[gʊd] ,

good	,
好的	,

用半品脱热水冲泡一汤匙优质香料制成的饮料

[hoʊm] - [meɪd] ['mɑːrməleɪd] [wɪl] ['ɔːf(ə)n] [gɪv] [rɪ'liːf] [ɪn] ['keɪsɪz] [ʌv; əv] [nʊ'rældʒə] [ænd; ənd] [peɪnz] [ɪn]

home	-	made	marmalade	will	often	give	relief	in	cases	of	neuralgia	and	pains	in
家	-	制成	果酱	将要	经常	给	宽慰	在	案例	的	神经痛	和	疼痛	在

[ðə; ði] [hed] .

the	head	.
这	头	.

自制橘子酱通常可以缓解神经痛和头痛。

['pɑːrsli] .

Parsley	.
香菜	.

香菜。

['pɑːrsli] [ɪz] ['juːsf(ə)l] [ɪn] ['keɪsɪz] [ʌv; əv] ['menstruəl] [əb'strʌkʃ(ə)n] [ænd; ənd] [dɪ'ziːzɪz]

Parsley	is	useful	in	cases	of	menstrual	obstruction	and	diseases
香菜	是	有用	在	案例	的	月经	梗阻	和	疾病

欧芹对治疗月经不调和相关疾病有益。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	58	]
[	页	-	]

[第58页]

[ʌv; əv] [ðə; ði] ['kidniz] .

of	the	kidneys	.
的	这	肾脏	.

肾脏。

[ðə; ði] [bruːzd] [liːvz] [ə'plaɪd] [tuː; tə] [ðə; ði] [brests] [ʌv; əv] ['nɜːrsɪŋ] ['mʌðərz] [ɑːr; ər] [sed] [tuː; tə] [kjʊr]

The	bruised	leaves	applied	to	the	breasts	of	nursing	mothers	are	said	to	cure
这	瘀伤	树叶	应用	到	这	乳房	的	护理	母亲们	是	说	到	治愈

['peɪnf(ə)l] [lʌmps] [ænd; ənd] ['θretnd] ['æbses] .

painful	lumps	and	threatened	abscess	.
痛苦	肿块	和	威胁	脓肿	.

据说将捣碎的叶子敷在哺乳期母亲的乳房上，可以治疗疼痛的肿块和即将发生的脓肿。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] ['ɔːlsoʊ] [biː; bi] ['teɪkən] [wɪð; wɪθ] [əd'væntɪdʒ] [baɪ] ['kænsərəs] ['peɪʃnts] .

It	may	also	be	taken	with	advantage	by	cancerous	patients	.
它	可能	还	是	已采取	和	优势	经过	癌变	患者	.

癌症患者也可以从中受益。

[ɪn] [ɔːl] [ðiːz] ['keɪsɪz] ['pɑːrsli] [meɪ] [biː; bi] ['teɪkən] [ɪn] [ðə; ði] [fɔːrm] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [suːp] ,

In	all	these	cases	parsley	may	be	taken	in	the	form	of	a	soup	,
在	全部	这些	案例	香菜	可能	是	已采取	在	这	形式	的	一个	汤	,

在所有这些情况下，欧芹都可以以汤的形式食用。

[ɪn] ['kɑːmən] [juːz] [ə'mʌŋ] ['membər] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['fɪzɪk(ə)l] [rɪˌdʒenə'reɪʃn] [sə'saɪəti] , [wɪtʃ] [kən'sɪsts]

in	common	use	among	members	of	the	Physical	Regeneration	Society	,	which	consists
在	常见的	使用	之中	成员	的	这	身体的	再生	社会	,	哪个	由

[ʌv; əv] ['ʌnjənz] ,

of	onions	,
的	洋葱	,

在由洋葱组成的物理再生协会成员中普遍使用，

[tə'meɪtoʊz] , ['seləri] , [ænd; ənd] ['pɑːrsli] , [stuːd] [tə'geðər] [ɪn] [dɪ'stɪld] ['wɔːtər] .

tomatoes	**,**	**celery**	**,**	**and**	**parsley**	**,**	**stewed**	**together**	**in**	**distilled**	**water**	**.**
西红柿	,	芹菜	,	和	香菜	,	炖	一起	在	蒸馏	水	.

西红柿、芹菜和欧芹，用蒸馏水一起炖煮。

['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['fɜːrni] [ri'maːks] [ðæt] [wen] [ˌʌn'kʊkt] ['pɑːrsli] [hæz; həz] [bɪn] ['iːtn] [tuː; tə] [ɪk'ses]

Dr	**.**	**Fernie**	**remarks**	**that**	**when**	**uncooked**	**parsley**	**has**	**been**	**eaten**	**to**	**excess**
博士	.	弗尼	评论	那	什么时候	生	香菜	有	到过	吃	到	过量的

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] [bɪn] [əb'zɜːrvd] [tuː; tə] [prə'duːs] ['epɪlepsi] [ɪn]['sɜːrt(ə)n]['bɑːdɪli] ['sɪstəmz] .

it	**has**	**been**	**observed**	**to**	**produce**	**epilepsy**	**in**	**certain**	**bodily**	**systems**	**.**
它	有	到过	观察到	到	生产	癫痫	在	肯定	身体上的	系统	.

费尔尼博士指出，过量食用生欧芹会导致某些身体系统出现癫痫症状。

[ðə; ði][ɔɪl][ʌv; əv] ['pɑːrsli] [hæz; həz]['ɔːlsoʊ] [bɪn] [faʊnd] ['juːsf(ə)l][ɪn]['keɪsɪz][ʌv; əv] ['epɪlepsi] .

The	**oil**	**of**	**parsley**	**has**	**also**	**been**	**found**	**useful**	**in**	**cases**	**of**	**epilepsy**	**.**
这	油	的	香菜	有	还	到过	成立	有用	在	案例	的	癫痫	.

人们还发现欧芹油对治疗癫痫有一定作用。

[ðɪs] [wʊd] ['nætʃ(ə)rəli] ['fɑːloʊ] [ɑːn][ðə; ði] [ˌhoʊmiə'pæθɪk]['prɪnsəp(ə)l][ʌv; əv]['sɪmələrz] .

This	**would**	**naturally**	**follow**	**on**	**the**	**homeopathic**	**principle**	**of**	**similars**	**.**
这	会	自然	跟随	在	这	顺势疗法	原则	的	类似	.

这自然符合顺势疗法中"相似相治"的原则。

[per] .

Pear	**.**
梨	.

梨。

[ðə; ði] [per] [pə'zesiz] [moʊst][ʌv; əv][ðə; ði] ['vɜːrtʃʊ] [ʌv; əv][ðə; ði]['æp(ə)l] .

The	**pear**	**possesses**	**most**	**of**	**the**	**virtues**	**of**	**the**	**apple**	**.**
这	梨	拥有	最多	的	这	美德	的	这	苹果	.

梨具备苹果的大部分优点。

[bʌt; bət] , [ˌʌn'laɪk][ðə; ði] ['lætər] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['kredɪtɪd] [wɪð; wɪθ][proʊ]

But	**,**	**unlike**	**the**	**latter**	**,**	**it**	**is**	**credited**	**with**	**pro**
但	,	与此不同	这	后者	,	它	是	已认可	和	专业

但与后者不同的是，它被认为具有积极作用。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**59**	**]**
[	页	-	]

[第59页]

[duːsɪŋ] [ə; eɪ] ['kɔnstipeitɪŋ] [ɪ'fekt] [ɪf] ['iːtn] [wɪ'ðaʊt] [ɪts][skɪn] .

ducing	**a**	**constipating**	**effect**	**if**	**eaten**	**without**	**its**	**skin**	**.**
引	一个	便秘	影响	如果	吃	没有	它是	皮肤	.

去皮食用会引起便秘。

[ɪn][æn; ən][oʊld]['resəpi] [bʊk] [aɪ] [faʊnd] [ðə; ði] ['fɑːloʊɪŋ] ['trɪbjuːt][tuː; tə]['bɜːrgəmɑːt] [perz] .

In	**an**	**old**	**recipe**	**book**	**I**	**found**	**the**	**following**	**tribute**	**to**	**Bergamot**	**pears**	**.**
在	一个	老的	食谱	书	我	成立	这	下列的	贡	到	佛手柑	梨	.

我在一本旧食谱中发现了以下对佛手柑梨的赞美之词。

[ðə; ði] ['raɪtər] [sez] :

The	**writer**	**says**	**:**
这	作家	说道	:

作者说：

" [aɪ][hæd; həd][fɔːr; fər][sʌm; səm] ['jɪrz] [bɪn] [ə'flɪktɪd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['juːʒuəl] ['sɪmptəmz] [ʌv; əv][ðə; ði]
" I had for some years been afflicted with the usual symptoms of the
" 我 有 为了 一些 年 到过 受苦的 和 这 通常 症状 的 这
[stoʊn] [ɪn][ðə; ði] ['blædər] ,
stone in the bladder ,
石头 在 这 膀胱 ,

"多年来，我一直饱受膀胱结石常见症状的困扰，

[wen] ['miːtɪŋ] [wɪð; wɪθ]['draɪv, 'dɑːktɝ] . - " ['triːtɪs] [ʌv; əv] [dɪ'zɒlv(ə)nt] [fɔːr; fər][ðə; ði] [stoʊn]
when meeting with Dr . Lobb's " Treatise of Dissolvents for the Stone
什么时候 会议 和 博士 . - " 论文 的 溶剂 为了 这 石头
[ænd; ənd]['græv(ə)l] ,
and Gravel ,
和 碎石 ,

在与洛布博士的《石材和砾石溶解剂专著》会面时，

" [aɪ][wʌz; wəz] [ɪn'djʊst] [ɑːn][hɪz; ɪz] [ˌrekəmen'deɪʃ(ə)n] [tuː; tə][traɪ]['bɜːrgəmɑːt] [perz] ,
" I was induced on his recommendation to try Bergamot pears ,
" 我 曾是 诱导 在 他的 推荐 到 尝试 佛手柑 梨 ,

"在他的推荐下，我尝试了佛手柑梨。"

[ə; eɪ]['dʌz(ə)n][ɔːr] [mɔːr] ['evri] [deɪ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][raɪnd] ,
a dozen or more every day with the rind ,
一个 打 或者 更多的 每一个 天 和 这 果皮 ,

每天带皮吃十几颗或更多，

[wen] [ɪn] [les] [ðæn; ðən][ə; eɪ] [wiːk] [aɪ] [əb'zɜːrvd] [ə; eɪ][lɑːrdʒ] [red] [fleɪk] [ɪn][maɪ] ['jʊrɪn] ,
when in less than a week I observed a large red flake in my urine ,
什么时候 在 较少的 比 一个 星期 我 观察到 一个 大的 红色的 薄片 在 我的 尿 ,

不到一周，我就发现尿液里有一大块红色鳞片。

[wɪtʃ] , [ɑːn][ə; eɪ] [slaɪt] [tʌtʃ] , ['krʌmbld] ['ɪntuː][ðə; ði]['faɪnɪst] ['paʊdər] ,
which , on a slight touch , crumbled into the finest powder ,
哪个 , 在 一个 轻微 触碰 , 崩溃了 进入 这 最好的 粉末 ,

它轻轻一碰就化成了极细的粉末。

[ænd; ənd] [ðɪs] [wʌz; wəz][ðə; ði] [seɪm] [fɔːr; fər] ['sevrəl] [sək'siːdɪŋ] [deɪz] .
and this was the same for several succeeding days .
和 这 曾是 这 相同的 为了 一些 成功 天 .

这种情况持续了好几天。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ten] ['jɪrz] [sɪns] [aɪ] [meɪd] [ðə; ði][ɪk'sperɪmənt] ,
It is ten years since I made the experiment ,
它 是 十 年 自从 我 制成 这 实验 ,

距离我做这个实验已经十年了。

[ænd; ənd][aɪ][hæv; həv] [bɪn] [kwaɪt] [friː] [frʌm; frəm]['eni] [kəm'pleɪnts] [ʌv; əv] [ðæt] ['neɪtʃər]['evər] [sɪns] .
and I have been quite free from any complaints of that nature ever since .
和 我 有 到过 相当 自由的 从 任何 投诉 的 那 自然 曾经 自从 .

从那以后，我就再也没有收到过任何此类投诉。

[ðə; ði] [perz] [wɜːr; wər][ʌv; əv][ðə; ði] [smɔːl] [sɔːrt][ænd; ənd] [fʊl] [ʌv; əv] [nɑːts] .
The pears were of the small sort and full of knots .
这 梨 是 的 这 小的 种类 和 满的 的 绳结 .

这些梨个头很小，而且有很多疙瘩。

" [piː] [nʌt] .
" Pea Nut .
" 豌豆 坚果 .

花生。

[ðə; ði] [piː] [nʌt] — [ɔːr] ['mʌŋki] [nʌt] — [ɪz] [ɪ'speʃəli] [ˌrekə'mendɪd] [æz; əz][ə; eɪ] [kjʊr]

The	pea	nut	—	or	monkey	nut	—	is	especially	recommended	as	a	cure
这	豌豆	坚果	—	或者	猴	坚果	—	是	尤其	受到推崇的	作为	一个	治愈

花生（或称猴坚果）尤其被推荐作为一种治疗方法。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	60	]
[	页	-	]

[第60页]

[fɔːr; fər][ˌɪndɪ'dʒestʃən] .

for	indigestion	.
为了	消化不良	.

用于治疗消化不良。

[aɪ][hæv; həv][nɑːt] [bɪn] ['eɪb(ə)l][tuː; tə][faɪnd][aʊt] [waɪ] .

I	have	not	been	able	to	find	out	why	.
我	有	不是	到过	有能力的	到	寻找	出去	为什么	.

我一直没能找到原因。

[æz; əz][ə; eɪ] ['mætər] [ʌv; əv][fækt][ˌaɪ 'tiː][ɪz] [sʌtʃ] [ə; eɪ] ['haɪli] - ['kɑːnsntreɪtɪd] [fuːd] [ðæt] ,

As	a	matter	of	fact	it	is	such	a	highly	-	concentrated	food	that	,
作为	一个	事情	的	事实	它	是	这样的	一个	高度	-	集中	食物	那	,

事实上，这是一种高度浓缩的食品，

[ən'les] ['teɪkən][ɪn] ['veri] [smɔːl] ['kwɑːntətiz] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz]['laɪəb(ə)l][tuː; tə][ˌʌp'set] [wiːk] [daɪ'dʒestʃənz] .

unless	taken	in	very	small	quantities	,	it	is	liable	to	upset	weak	digestions	.
除非	已采取	在	非常	小的	数量	,	它	是	容易	到	沮丧的	虚弱的	消化	.

除非少量服用，否则容易引起消化不良。

[aɪ] [sə'spekt] [ðə; ði]['siːkrət][tuː; tə][laɪ][ɪn][ðə; ði] ['tʃuːɪŋ] .

I	suspect	the	secret	to	lie	in	the	chewing	.
我	怀疑	这	秘密	到	说谎	在	这	咀嚼	.

我怀疑秘诀在于咀嚼。

['ɔːlmoʊst] ['eni] [kaɪnd][ʌv; əv] [nʌt] [wɪl] [kjʊr] [ðə; ði][hə'bɪtʃuəl][ˌɪndɪ'dʒestʃən] [ɪn'djʊst] [baɪ] " ['boʊltɪŋ] " [ðə; ði]

Almost	any	kind	of	nut	will	cure	the	habitual	indigestion	induced	by	"	bolting	"	the
几乎	任何	种类	的	坚果	将要	治愈	这	习惯性的	消化不良	诱导	经过	"	螺栓连接	"	这

[fuːd] ,

food	,
食物	,

几乎任何种类的坚果都能治愈因狼吞虎咽引起的习惯性消化不良。

[ɪf] ['oʊnli][ˌaɪ 'tiː][biː; bi] [tʃuːd] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː][ɪz]['lɪkwɪd] .

if	only	it	be	chewed	until	it	is	liquid	.
如果	仅有的	它	是	咀嚼	直到	它	是	液体	.

只要把它嚼成液体就行了。

[hɑːrd] ['bɪskɪts] [wɪl] [duː] [ɪn'sted] [ʌv; əv] [nʌts] , [ɔːl'ðoʊ] [æn; ən] [ˌʌn'kʊkt] [fuːd] [laɪk] [ðə; ði] [nʌt] [ɪz]

Hard	biscuits	will	do	instead	of	nuts	,	although	an	uncooked	food	like	the	nut	is
难的	饼干	将要	做	反而	的	坚果	,	虽然	一个	生	食物	喜欢	这	坚果	是

[ðə; ði] ['betər] .

the	better	.
这	更好的	.

硬饼干可以代替坚果，不过像坚果这样的生食更好。

[bʌt; bət] [wət'evər] [ɪz]['teɪkən][mʌst; məst][biː; bi] " ['fletʃəraɪzd] , " [ðæt] [ɪz] ,

But	whatever	is	taken	must	be	"	Fletcherised	,	"	that	is	,
但	任何	是	已采取	必须	是	"	弗莱彻式	,	"	那	是	,

但无论取用什么，都必须经过"弗莱彻化"处理，也就是说，

[tʃuːd] [ænd; ənd] [tʃuːd] [ænd; ənd] [tʃuːd] [ʌnˈtɪl][ˌaɪ ˈtiː][ɪz][ɔːl] [rɪˈdjʊst] [tuː; tə]['lɪkwɪd] .

chewed	**and**	**chewed**	**and**	**chewed**	**until**	**it**	**is**	**all**	**reduced**	**to**	**liquid**	**.**
咀嚼	和	咀嚼	和	咀嚼	直到	它	是	全部	减少	到	液体	.

反复咀嚼，直到全部变成液体。

[piː] [nʌts] [kənˈteɪn][ə; eɪ] [gʊd] [diːl] [ʌv; əv][ɔɪl] , [ænd; ənd][fɔːr; fər] [ðɪs] ['riːz(ə)n][ɑːr; ər] [ˌrekə'mendɪd]

Pea	**nuts**	**contain**	**a**	**good**	**deal**	**of**	**oil**	**,**	**and**	**for**	**this**	**reason**	**are**	**recommended**
豌豆	坚果	包含	一个	好的	交易	的	油	,	和	为了	这	原因	是	受到推崇的

[fɔːr; fər] [kən'sʌmptɪv] .

for	**consumptives**	**.**
为了	肺痨	.

花生含有大量油脂，因此推荐给肺结核患者食用。

[ðeɪ] [ɑːr; ər][ðə; ði] ['tʃiːpɪst] [nʌts][tuː; tə] [baɪ] ,

They	**are**	**the**	**cheapest**	**nuts**	**to**	**buy**	**,**
他们	是	这	最便宜	坚果	到	买	,

它们是最便宜的坚果。

[fɔːr; fər][ðə; ði]['riːz(ə)n] [ðæt] [ðeɪ] [ɑːr; ər][nɑːt] ['riːəli] [nʌts] [bʌt; bət] [biːnz] .

for	**the**	**reason**	**that**	**they**	**are**	**not**	**really**	**nuts**	**but**	**beans**	**.**
为了	这	原因	那	他们	是	不是	真的	坚果	但	豆子	.

因为它们其实不是坚果，而是豆类。

[paɪn] - ['æp(ə)l] .

Pine	**-**	**apple**	**.**
松树	-	苹果	.

菠萝。

[paɪn] - ['æp(ə)l][dʒuːs][ɪz][ðə; ði][spə'sɪfɪk][fɔːr; fər][dɪfˈθɪriəˌdɪpˈθɪriə] .

Pine	**-**	**apple**	**juice**	**is**	**the**	**specific**	**for**	**diphtheria**	**.**
松树	-	苹果	汁	是	这	具体的	为了	白喉	.

菠萝汁是治疗白喉的特效药。

[ðɪs] [siːmz] [tuː; tə][hæv; həv]

This	**seems**	**to**	**have**
这	似乎	到	有

这似乎有

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**61**	**]**
[	页	-	]

[第61页]

[bɪn] [fɜːrst] [brɔːt] [tuː; tə][ðə; ði]['noʊtɪs][ʌv; əv][ˌjʊərə'piːənz][baɪ][ðə; ði][fækt] [ðæt] ['niːgrəuz] ['lɪvɪŋ]

been	**first**	**brought**	**to**	**the**	**notice**	**of**	**Europeans**	**by**	**the**	**fact**	**that**	**negroes**	**living**
到过	第一的	带来	到	这	注意	的	欧洲人	经过	这	事实	那	黑人	活的

[raʊnd] [ə'baʊt][ðə; ði] [swɔmps] [ʌv; əv] [luˌiːzi'ænə] [wɜːr; wər] [əb'zɜːrvd] [tuː; tə][juːz][ˌaɪ 'tiː][wɪð; wɪθ] [greɪt]

round	**about**	**the**	**swamps**	**of**	**Louisiana**	**were**	**observed**	**to**	**use**	**it**	**with**	**great**
圆形的	关于	这	沼泽	的	路易斯安那州	是	观察到	到	使用	它	和	伟大的

[sək'ses] .

success	**.**
成功	.

欧洲人第一次注意到这种植物，是因为人们观察到居住在路易斯安那沼泽周围的黑人成功地使用了它。

[ə; eɪ] ['raɪtər] [huː] ['rekərdz] [ðɪs] [sez] : " [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [fɔːrst] [tuː; tə] ['swɑːloʊ] [ðə; ði]

A	**writer**	**who**	**records**	**this**	**says**	**:**	**"**	**The**	**patient**	**should**	**be**	**forced**	**to**	**swallow**	**the**
一个	作家	WHO	记录	这	说道	:	"	这	病人	应该	是	强制	到	吞	这

[dʒuːs] .

juice	**.**
汁	.

一位记录此事的作家说："应该强迫病人吞下这种果汁。"

[ðɪs] ['flu:ɪd][ɪz][ʌv; əv][soʊ]['pʌndʒənt][ænd; ənd] [kə'roʊsɪv] [ə; eɪ]['neɪtʃər] [ðæt] [ˌaɪ 'ti:] [kʌts] [aʊt][ðə; ði]

This	fluid	is	of	so	pungent	and	corrosive	a	nature	that	it	cuts	out	the
这	体液	是	的	所以	泼辣	和	腐蚀性	一个	自然	那	它	削减	出去	这

[dɪf'θɪriəˌdɪp'θɪriə] ['mju:kəs] [ænd; ənd] ['kɔ:zɪz] [ˌaɪ 'ti:][tu:; tə] [ˌdɪsə'pɪr] .

diphtheria	mucous	and	causes	it	to	disappear	.
白喉	粘液	和	原因	它	到	消失	.

这种液体具有非常强烈的刺激性和腐蚀性，能够溶解白喉粘液并使其消失。

" [ðə; ði] [ə'bʌv] [də'rekʃn; daɪ'rekʃn] [lʊks] [ˌsætɪs'fæktəri] [ɪ'nʌf] [ɑ:n]['peɪpər] ,

"	The	above	direction	looks	satisfactory	enough	on	paper	,
"	这	多于	方向	看起来	令人满意的	足够的	在	纸	,

"上述方向从理论上看似乎足够令人满意。"

[ænd; ənd][ˌaɪ 'ti:][ɪz] ['emɪnəntli] ['tʃɪrɪŋ] [tu:; tə] [ri:d] [ʌv; əv] [haʊ] [ðə; ði][paɪn] - ['æp(ə)l][dʒu:s] ['kɔ:zɪz]

and	it	is	eminently	cheering	to	read	of	how	the	pine	-	apple	juice	causes
和	它	是	非常	欢呼	到	读	的	如何	这	松树	-	苹果	汁	原因

[ðə; ði][dɪf'θɪriəˌdɪp'θɪriə] ['mju:kəs] [tu:; tə] [ˌdɪsə'pɪr] ,

the	diphtheria	mucous	to	disappear	,
这	白喉	粘液	到	消失	,

读到菠萝汁能使白喉黏液消失，真是令人无比振奋。

[bʌt; bət] ['eniwʌn] [hu:] [noʊz] ['eniθɪŋ] [ə'baʊt][dɪf'θɪriəˌdɪp'θɪriə] [noʊz] [ðæt] [tu:; tə] " [fɔ:rs] " [ə; eɪ]

but	anyone	who	knows	anything	about	diphtheria	knows	that	to	"	force	"	a
但	任何人	WHO	知道	任何事物	关于	白喉	知道	那	到	"	力量	"	一个

[dɪf'θɪriəˌdɪp'θɪriə]['peɪʃ(ə)nt][tu:; tə] ['swɑ:loʊ] [ɪz] [mɔ:r] ['i:zəli] ['rɪt(ə)n] [ə'baʊt][ðæn; ðən] [ə'kɑ:mplɪʃt] .

diphtheria	patient	to	swallow	is	more	easily	written	about	than	accomplished	.
白喉	病人	到	吞	是	更多的	容易地	书面	关于	比	完成	.

但任何了解白喉的人都知道，要"强迫"白喉患者吞咽，说起来容易做起来难。

['fɔ:rtʃənətli] [aɪ][hæv; həv] [bɪn] ['eɪb(ə)l][tu:; tə][əb'teɪn][ðə; ði] ['fɑ:loʊɪŋ] [ɪk'splɪsɪt][də'rekʃ(ə)nz][frʌm; frəm]

Fortunately	I	have	been	able	to	obtain	the	following	explicit	directions	from
幸运的是	我	有	到过	有能力的	到	获得	这	下列的	显式	方向	从

[æn; ən] [ɪk'spɪriənst] [nɜ:rs] [ænd; ənd] ['mʌðər] :

an	experienced	nurse	and	mother	:
一个	经验丰富的	护士	和	母亲	:

幸运的是，我从一位经验丰富的护士兼母亲那里获得了以下明确的指导：

[ðə; ði][paɪn] - ['æp(ə)l][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi][kʌt] [ʌp][ænd; ənd] [wel] ['paʊndɪd] [ɪn][ə; eɪ]['mɔ:rtər] .

The	pine	-	apple	should	be	cut	up	and	well	pounded	in	a	mortar	.
这	松树	-	苹果	应该	是	切	向上	和	出色地	猛击	在	一个	砂浆	.

菠萝应该切碎，然后在研钵中捣碎。

[ðə; ði][dʒu:s][mʌst; məst] [ðen] [bi:; bi] [prest] [aʊt][ænd; ənd]

The	juice	must	then	be	pressed	out	and
这	汁	必须	然后	是	按下	出去	和

然后必须将果汁压榨出来。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	62	]
[	页	-	]

[第62页]

[streɪnd] [θru:] [wel] - ['skɔ:ldɪd] ['mʌzlɪn] .

strained	through	well	-	scalded	muslin	.
紧张	通过	出色地	-	烫伤	细棉布	.

用烫过的细棉布过滤。

[ðə; ði] ['peɪʃənts] [maʊθ] [mʌst; məst][bi:; bi] [wɑ:ʃt] [aʊt][wɪð; wɪθ][wɔ:rm]['wɔ:tər] .

The	patient's	mouth	must	be	washed	out	with	warm	water	.
这	患者	嘴	必须	是	洗过	出去	和	温暖的	水	.

必须用温水漱口。

[ðə; ði][dʒuːs] [meɪ] [naʊ] [biː; bi]['gɪv(ə)n][wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['sɪlvər] ['tiːspuːn] .

The	juice	may	now	be	given	with	a	silver	teaspoon	.
这	汁	可能	现在	是	给定	和	一个	银	茶匙	.

现在可以用银茶匙喂食果汁了。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['pɑːsəb(ə)l] [ðæt] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt] [meɪ] [biː; bi][kwaɪt][ʌn'eɪb(ə)l][tuː; tə] ['swɑːloʊ] ['eni] [ʌv; əv][ˌaɪ 'tiː] .

It	is	possible	that	the	patient	may	be	quite	unable	to	swallow	any	of	it	.
它	是	可能的	那	这	病人	可能	是	相当	无法	到	吞	任何	的	它	.

患者可能完全无法吞咽任何药物。

[ɪf] [ðɪs] [biː; bi][soʊ] , [ðə; ði][dʒuːs] [wɪl] [sɜːrv] [æz; əz][ə; eɪ] [maʊθ] [ænd; ənd] [θroʊt] [wɑːʃ] .

If	this	be	so	,	the	juice	will	serve	as	a	mouth	and	throat	wash	.
如果	这	是	所以	,	这	汁	将要	服务	作为	一个	嘴	和	喉	洗	.

如果真是这样，这种果汁就可以起到漱口和洗喉的作用。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] ['grædʒuəli] [dɪ'zɑːlv] [ðə; ði] ['membreɪn] , [ænd; ənd][ɪ'neɪb(ə)l][ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][biː; bi] [skreɪpt]

It	will	gradually	dissolve	the	membrane	,	and	enable	it	to	be	scraped
它	将要	逐步地	溶解	这	膜	,	和	使能够	它	到	是	刮擦

['dʒentli] [ə'weɪ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [spuːn] .

gently	away	with	the	spoon	.
轻轻地	离开	和	这	勺子	.

它会逐渐溶解这层膜，使之能够用勺子轻轻刮掉。

[ðə; ði][dʒuːs][ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['gɪv(ə)n] , [ænd; ənd][ðə; ði] [θroʊt] [skreɪpt] [æz; əz][fɑːr] [daʊn] [æz; əz][ðə; ði]

The	juice	should	be	given	,	and	the	throat	scraped	as	far	down	as	the
这	汁	应该	是	给定	,	和	这	喉	刮擦	作为	远的	向下	作为	这

[nɜːrs] [kæn; kən] [riːtʃ] ,

nurse	can	reach	,
护士	能	抵达	,

应该喂食果汁，并尽可能地刮取喉咙深处的痰液，护士能触及的地方都要刮干净。

[æz; əz]['ɔːf(ə)n][æz; əz][ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][kæn; kən] [ber] [ˌaɪ 'tiː] .

as	often	as	the	patient	can	bear	it	.
作为	经常	作为	这	病人	能	熊	它	.

只要病人能够承受，就尽可能频繁地进行。

[ðə; ði] [taɪm] [wɪl] [kʌm] , ['suːnər] [ɔːr]['leɪtər] , [wen] [ðə; ði][dʒuːs][ɪz] ['swɑːloʊd] .

The	time	will	come	,	sooner	or	later	,	when	the	juice	is	swallowed	.
这	时间	将要	来	,	很快	或者	之后	,	什么时候	这	汁	是	吞咽	.

迟早有一天，你会吞下这番苦果。

[noʊ] ['ʌðər] [fuːd] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['gɪv(ə)n] .

No	other	food	should	be	given	.
不	其他	食物	应该	是	给定	.

不得喂食其他食物。

[ðə; ði] [nɜːrs] [meɪ] [hæv; həv][tuː; tə][wɜːrk] [ə'weɪ] [fɔːr; fər][sʌm; səm] ['aʊərz] [bɪ'fɔːr] ['eni] [dʒuːs][ɪz]

The	nurse	may	have	to	work	away	for	some	hours	before	any	juice	is
这	护士	可能	有	到	工作	离开	为了	一些	小时	前	任何	汁	是

['swɑːloʊd] ,

swallowed	,
吞咽	,

护士可能需要工作几个小时，才能让病人喝下果汁。

[bʌt; bət][maɪ] [frend] [ə'ʃuəz] [ˌem 'iː] [ðæt] [ɪf] [ðə; ði] ['skreɪpɪŋ] [biː; bi] [dʌn] ['dʒentli][ænd; ənd] ['skɪlfəli] ,

but	my	friend	assures	me	that	if	the	scraping	be	done	gently	and	skilfully	,
但	我的	朋友	保证	我	那	如果	这	刮擦	是	完毕	轻轻地	和	巧妙地	,

但我的朋友向我保证，如果刮除操作轻柔娴熟，

['iːv(ə)n] ['tʃɪldrən] [wɪl] [ber] [ˌaɪ 'tiː] ['peɪʃntli] .

even	children	will	bear	it	patiently	.
甚至	孩子们	将要	熊	它	耐心	.

即使是孩子也会耐心忍受。

['oʊnli][ə; eɪ]['sɪlvər][ɔ:r][boʊn] [spu:n] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [ju:st] , [ænd; ənd] , ['ni:dləs] [tu:; tə] [seɪ] ,

Only	a	silver	or	bone	spoon	should	be	used	,	and	,	needless	to	say	,
仅有的	一个	银	或者	骨	勺子	应该	是	用过的	,	和	,	不必要	到	说	,

只能使用银勺或骨勺，而且，不言而喻，

[ˌaɪ 'ti:][mʌst; məst][bi:; bi] [wel] ['skɔ:ldɪd][ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tər][ɪn][ðə; ði] ['ɪntərvlz] [ʌv; əv]['ju:zɪŋ] .

it	must	be	well	scalded	in	boiling	water	in	the	intervals	of	using	.
它	必须	是	出色地	烫伤	在	沸腾	水	在	这	间隔	的	使用	.

每次使用后都必须用沸水彻底烫洗。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	63	]
[	页	-	]

[第63页]

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ə; eɪ][rɪ'mɑ:rkəb(ə)l][fækt] [ðæt] [waɪl] [paɪn] - ['æp(ə)l][dʒu:s]['eksərsaɪzɪz] [ðɪs] [rɪ'mɑ:rkəb(ə)l]

It	is	a	remarkable	fact	that	while	pine	-	apple	juice	exercises	this	remarkable
它	是	一个	卓越	事实	那	尽管	松树	-	苹果	汁	练习	这	卓越

[kə'roʊsɪv] ['paʊər] [ə'pɑ:n] [dɪ'zi:zd] ['mju:kəs] ,

corrosive	power	upon	diseased	mucous	,
腐蚀性	力量	之上	患病的	粘液	,

菠萝汁对病变黏液具有显著的腐蚀作用，这是一个令人惊讶的事实。

[ɪts] [ɪ'fekt] [ə'pɑ:n][ðə; ði][moʊst] ['delɪkət] , ['helθi] ['membreɪn] [ɪz] [ˌæbsə'lu:tli] ['hɑ:rmləs] .

its	effect	upon	the	most	delicate	,	healthy	membrane	is	absolutely	harmless	.
它是	影响	之上	这	最多	精美的	,	健康	膜	是	绝对地	无害	.

它对最娇嫩、健康的细胞膜的影响是绝对无害的。

[aɪ][hæv; həv] [si:n] [swi:t] [paɪn] - ['æp(ə)l][dʒu:s]['gɪv(ə)n][tu:; tə][sɪks] - [mʌnθs] - [oʊld]['beɪbi:z][æz; əz][ə; eɪ]

I	have	seen	sweet	pine	-	apple	juice	given	to	six	-	months	-	old	babies	as	a
我	有	已见	甜的	松树	-	苹果	汁	给定	到	六	-	几个月	-	老的	婴儿	作为	一个

['sʌplɪmənt] [tu:; tə][ðə; ði] ['mʌðɝz] [mɪlk] ,

supplement	to	the	mother's	milk	,
补充	到	这	母亲的	牛奶	,

我见过有人给六个月大的婴儿喂甜菠萝汁，作为母乳的补充。

[wɪð; wɪθ] ['eksələnt] [rɪ'zʌlts] .

with	excellent	results	.
和	出色的	结果	.

结果非常理想。

['draɪv, 'dɑ:ktɝ] . ['hɪli:ɝ] , ['raɪtɪŋ] [ɪn][ðə; ði]['herəld][ʌv; əv] [helθ] [ɪn] - , [sez] " [slaɪst] [paɪn] -

Dr	.	Hillier	,	writing	in	the	Herald	of	Health	in	1897	,	says	"	Sliced	pine	-
博士	.	希利尔	,	写作	在	这	先驱报	的	健康	在	-	,	说道	"	切片	松树	-

['æplz] ,

apples	,
苹果	,

希利尔医生在1897年《健康先驱报》上撰文称：“切片菠萝，

[leɪd][ɪn] [pjʊr] ['hʌni] [fɔ:r; fər][ə; eɪ] [deɪ] [ɔ:r] [tu:] , [wen] [ju:st] [ɪn][ˌmɑ:də'reɪʃ(ə)n] ,

laid	in	pure	honey	for	a	day	or	two	,	when	used	in	moderation	,
铺设	在	纯的	蜂蜜	为了	一个	天	或者	二	,	什么时候	用过的	在	适度	,

将物品浸泡在纯蜂蜜中一两天，适量食用。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

食疗：关于食物及其药用价(Food Remedies Facts About Foods And Their)

第3/4页

[wɪl] [rɪ'liːv] [ðə; ði]['hjuːmən] ['biːɪŋ] [frʌm; frəm] ['krɑːnɪk] [ɪm'pækʃən] [ʌv; əv][ðə; ði] ['baʊəlz] , [ˌrie'stæblɪʃ]
will **relieve** **the** **human** **being** **from** **chronic** **impaction** **of** **the** **bowels** **,** **reestablish**
将要 缓解 这 人类 存在 从 慢性的 撞击 的 这 肠道 , 重建
[ˌperə'stɔːltɪk; ˌperə'stæltɪk]['moʊʃ(ə)n] ,
peristaltic **motion** **,**
蠕动 运动 ,

能够缓解人类慢性肠道阻塞，恢复肠道蠕动。

[ænd; ənd] [ɪn'duːs] ['pɜːrfɪkt][daɪ'dʒestʃən] . "
and **induce** **perfect** **digestion** **.** **"**
和 诱导 完美的 消化 . "

并促进完美消化。

" [ə; eɪ][slaɪs][ʌv; əv] [freʃ] [paɪn] - ['æp(ə)l] , " [raɪts] ['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['fɜːrni] ,
" **A** **slice** **of** **fresh** **pine** **-** **apple** **,** **"** **writes** **Dr** **.** **Fernie** **,**
" 一个 片 的 新鲜的 松树 - 苹果 , " 写 博士 . 弗尼 ,

费尔尼博士写道："一片新鲜的菠萝。"

" [ɪz][ə'baʊt][æz; əz][waɪz][ə; eɪ] [θɪŋ] [æz; əz][wʌn][kæn; kən] [teɪk] [baɪ] [wei] [ʌv; əv] [dɪ'zɜːrt] ['æftər][ə; eɪ]
" **is** **about** **as** **wise** **a** **thing** **as** **one** **can** **take** **by** **way** **of** **dessert** **after** **a**
" 是 关于 作为 明智的 一个 事物 作为 一 能 拿 经过 方式 的 甜点 后 一个
[səb'stænʃ(ə)l] [miːl] .
substantial **meal** **.**
重大的 一顿饭 .

"这大概是正餐后最明智的甜点选择之一了。"

" [ðɪs] [ɪz][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [freʃ] [paɪn] - ['æp(ə)l][dʒuːs][hæz; həz] [bɪn] [faʊnd] [tuː; tə][ækt][ə'pɑːn]['ænɪm(ə)l]
" **This** **is** **because** **fresh** **pine** **-** **apple** **juice** **has** **been** **found** **to** **act** **upon** **animal**
" 这 是 因为 新鲜的 松树 - 苹果 汁 有 到过 成立 到 行为 之上 动物
[fuːd] [ɪn] ['veri] [mʌtʃ] [ðə; ði] [seɪm] [wei] [ðæt] [ðə; ði]['gæstrɪk][dʒuːs][ækts] [wɪ'ðɪn] [ðə; ði] ['stʌmək] .
food **in** **very** **much** **the** **same** **way** **that** **the** **gastric** **juice** **acts** **within** **the** **stomach** **.**
食物 在 非常 很多 这 相同的 方式 那 这 胃 汁 行为 之内 这 胃 .

"这是因为人们发现新鲜菠萝汁对动物食物的作用方式与胃液在胃中的作用方式非常相似。"

[bʌt; bət][ˌvedʒɪ'teəriːənz][ʃʊd; ʃəd] [iːt] [freʃ] [fruːt]
But **vegetarians** **should** **eat** **fresh** **fruit**
但 素食者 应该 吃 新鲜的 水果

但素食者应该吃新鲜水果

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[**Pg** **64** **]**
[页 -]

[第64页]

[æt; ət][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ʌv; əv] [miːlz] ['ræðər] [ðæn; ðən][æt; ət][ðə; ði][end] .
at **the** **beginning** **of** **meals** **rather** **than** **at** **the** **end** **.**
在 这 开始 的 餐 相当 比 在 这 结尾 .

在用餐开始时而不是结束时。

[ðə; ði][paɪn] - ['æp(ə)l][ɪz]['juːsf(ə)l][ɪn][ɔːl]['ɔːrd(ə)neri]['keɪsɪz][ʌv; əv] [sɔːr] - [θroʊt] .
The **pine** **-** **apple** **is** **useful** **in** **all** **ordinary** **cases** **of** **sore** **-** **throat** **.**
这 松树 - 苹果 是 有用 在 全部 普通的 案例 的 疮 - 喉 .

菠萝对普通的咽喉痛都有疗效。

[wʌn] [paɪn] - ['æp(ə)l][ʌv; əv] ['ævərɪdʒ] [saɪz] [ʃʊd; ʃəd] [jiːld] [hæf][ə; eɪ][paɪnt][ʌv; əv][dʒuːs] .

One	**pine**	**-**	**apple**	**of**	**average**	**size**	**should**	**yield**	**half**	**a**	**pint**	**of**	**juice**	**.**
一	松树	-	苹果	的	平均的	尺寸	应该	屈服	一半	一个	品脱	的	汁	.

一个中等大小的菠萝应该能榨出半品脱的汁。

[tɪnd] [ɔːr] [kʊkt] [paɪn] - ['æp(ə)l][ɪz] ['juːsləs] [fɔːr; fər] ['kjʊrətɪv] ['pɝːpəsəz, 'pɝːpəsɪz] .

Tinned	**or**	**cooked**	**pine**	**-**	**apple**	**is**	**useless**	**for**	**curative**	**purposes**	**.**
罐装	或者	煮熟	松树	-	苹果	是	无用	为了	治疗	目的	.

罐装或煮熟的菠萝对治病没有用处。

[paɪn]['kɜːrn(ə)l] .

Pine	**Kernel**	**.**
松树	核心	.

松子仁。

[paɪn]['kəːnəlz][ɑːr; ər] [ˌrekə'mendɪd] [tuː; tə] [ðoʊz] [huː] [faɪnd] ['ʌðər] [nʌts] ['dɪfɪkəlt] [tuː; tə][daɪ'dʒest] .

Pine	**kernels**	**are**	**recommended**	**to**	**those**	**who**	**find**	**other**	**nuts**	**difficult**	**to**	**digest**	**.**
松树	内核	是	受到推崇的	到	那些	WHO	寻找	其他	坚果	难的	到	消化	.

对于难以消化其他坚果的人来说，建议食用松子仁。

[ðeɪ] [ɑːr; ər][ðə; ði][moʊst] ['iːzəli] [daiˈdʒestid][ʌv; əv][ɔːl][ðə; ði] [nʌts] .

They	**are**	**the**	**most**	**easily**	**digested**	**of**	**all**	**the**	**nuts**	**.**
他们	是	这	最多	容易地	消化	的	全部	这	坚果	.

它们是所有坚果中最容易消化的。

[ðeɪ] [ɑːr; ər]['ɔːf(ə)n] [juːst] [fɔːr; fər] ['kʊkɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [pleɪs] [ʌv; əv]['suːɪt] , ['biːɪŋ] ['veri] ['ɔɪli] .

They	**are**	**often**	**used**	**for**	**cooking**	**in**	**the**	**place**	**of**	**suet**	**,**	**being**	**very**	**oily**	**.**
他们	是	经常	用过的	为了	烹饪	在	这	地方	的	羊脂	,	存在	非常	油腻的	.

由于它们含油量很高，所以经常被用来代替牛油烹饪。

[plʌm] , [pruːn] .

Plum	**,**	**Prune**	**.**
李子	,	修剪	.

李子，西梅。

[ðə; ði] [dɪs'feɪvər] [wɪð; wɪθ] [wɪtʃ] " [stoʊn] [fruːts] , " [ɪ'speʃəli] [plʌmz] ,

The	**disfavour**	**with**	**which**	**"**	**stone**	**fruits**	**,**	**"**	**especially**	**plums**	**,**
这	不受欢迎	和	哪个	"	石头	水果	,	"	尤其	李子	,

人们对"核果"，尤其是李子，抱有反感。

[ɑːr; ər]['dʒen(ə)rəli] [rɪ'gɑːrdɪd] [oʊz] [ɪts] ['biːɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði][fækt] [ðæt] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [tuː] ['ɔːf(ə)n] ['iːtn]

are	**generally**	**regarded**	**owes**	**its**	**being**	**to**	**the**	**fact**	**that**	**they**	**are**	**too**	**often**	**eaten**
是	一般来说	认为	欠款	它是	存在	到	这	事实	那	他们	是	也	经常	吃

[wen] [ˌʌn'raɪp] .

when	**unripe**	**.**
什么时候	生	.

人们普遍认为，这是因为它们经常在未成熟时被食用。

[wen] [raɪp] , [ðeɪ] [ɑːr; ər][æz; əz] ['hoʊlsəm] [æz; əz]['eni] ['ʌðər] [fruːt] .

When	**ripe**	**,**	**they**	**are**	**as**	**wholesome**	**as**	**any**	**other**	**fruit**	**.**
什么时候	成熟	,	他们	是	作为	健康	作为	任何	其他	水果	.

成熟后，它们和其他水果一样营养丰富。

[ˌʌn'raɪp] [ðeɪ] [prə'voʊk] [kɑːlə'reɪk] .

Unripe	**they**	**provoke**	**choleraic**	**diarrhœa**	**.**
生	他们	惹	霍乱	腹泻	.

未成熟的果实会引起霍乱性腹泻。

[ðə; ði] [pruːn] , [ə; eɪ][və'raɪəti][ʌv; əv][draɪd] [plʌm] , [hæz; həz] [bɪn] [ˌrekə'mendɪd] [æz; əz][ə; eɪ] ['remədi]

The	**prune**	**,**	**a**	**variety**	**of**	**dried**	**plum**	**,**	**has**	**been**	**recommended**	**as**	**a**	**remedy**
这	修剪	,	一个	种类	的	干燥	李子	,	有	到过	受到推崇的	作为	一个	补救

西梅干，一种干李子，已被推荐作为一种疗方。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 65]
[页 -]

[第65页]

[ə'genst] ['vɪʃəsnəs] [ænd; ənd] [ˌɪrɪtə'bɪləti] .
against viciousness and irritability .
反对 恶毒 和 易怒 .

反对恶毒和易怒。

[æn; ən] [ə'merɪkən] ['dɑːktər] [di'klɛəz] [ðæt] [ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ]['sɜːrt(ə)n] [mə'dɪsɪnl] ['prɑːpərti] [ɪn][ðə; ði]
An American doctor declares that there is a certain medicinal property in the
一个 美国人 医生 声明 那 那里 是 一个 肯定 药用 财产 在 这
[pruːn] [wɪtʃ] [ækts][də'rektli; daɪ'rektli][ə'pɑːn][ðə; ði] ['nɜːrvəs] ['sɪstəm] ,
prune which acts directly upon the nervous system ,
修剪 哪个 行为 直接地 之上 这 紧张的 系统 ,

一位美国医生宣称，西梅干具有某种药用特性，可以直接作用于神经系统。

[ænd; ənd] [ðæt] [ɪz] [wer] [ðə; ði]['iːv(ə)l] ['pæʃnz] [hæv; həv][ðer; ðər] [siːt] .
and that is where the evil passions have their seat .
和 那 是 在哪里 这 邪恶的 激情 有 他们的 座位 .

而这正是邪恶欲望的根源所在。

[hiː; hi] [rɪ'pɔːrts] [ðæt] [hiː; hi] [traɪd] [ðə; ði] [ɪk'sperɪmənt] [ʌv; əv] [ɪn'kluːdɪŋ] [pruːnz] [ɪn][ðə; ði] [miːlz] [ʌv; əv]
He reports that he tried the experiment of including prunes in the meals of
他 报告 那 他 尝试 这 实验 的 包括 西梅 在 这 餐 的
[ðə; ði] ['vɪʃəs] ,
the vicious ,
这 恶毒 ,

他报告说，他尝试在凶恶之人的膳食中加入西梅干，

[ɪn'træktəb(ə)l] [jʊθs] [ʌv; əv][ə; eɪ] [rɪ'fɔːrmətɔːri] ,
intractable youths of a reformatory ,
难以驾驭的 青年 的 一个 感化院 ,

感化院里桀骜不驯的青少年

[ænd; ənd] [ðæt] [baɪ][ðə; ði][end][ʌv; əv][ə; eɪ] [wiːk] [ðeɪ] [wɜːr; wər] ['piːsəbl] [æz; əz] [læmz] .
and that by the end of a week they were peaceable as lambs .
和 那 经过 这 结尾 的 一个 星期 他们 是 和平的 作为 羔羊 .

一周后，它们就变得像羔羊一样温顺了。

[moʊst] ['raɪtɝz] [huː] ['kɑːment] [ɑːn] [ðɪs] [siːm] [tuː; tə] [sə'dʒest] [ðæt] ['eni] [fruːt] [wɪtʃ] [ɪz]['maɪldli]
Most writers who comment on this seem to suggest that any fruit which is mildly
最多 作家 WHO 评论 在 这 似乎 到 建议 那 任何 水果 哪个 是 轻微地
[ə'piəriənt] [wʊd] [prə'duːs] [ðə; ði] [seɪm] [ɪ'fekt] .
aperient would produce the same effect .
泻药 会 生产 这 相同的 影响 .

大多数对此发表评论的作者似乎都认为，任何具有轻微开胃作用的水果都会产生同样的效果。

[bʌt; bət][ðə; ði] ['mʌðər] [ʌv; əv][ə; eɪ][lɑːrdʒ]['fæməli] [telz] [ˌem 'iː] [ðæt] [ʃiː; ʃi][hæz; həz] [əb'zɜːrvd] [ðæt]
But the mother of a large family tells me that she has observed that
但 这 母亲 的 一个 大的 家庭 讲述 我 那 她 有 观察到 那
[pruːnz] [siːm] [tuː; tə] [pə'zes] [ə; eɪ] ['suːðɪŋ] ['prɑːpərti] [ðæt] [ɪz][ɔːl][ðer; ðər] [oʊn] .
prunes seem to possess a soothing property that is all their own .
西梅 似乎 到 具有 一个 舒缓 财产 那 是 全部 他们的 自己的 .

但一位大家庭的母亲告诉我，她观察到西梅似乎具有一种独特的舒缓功效。

[pruːn] [tiː] .
Prune Tea .
修剪 茶 .

西梅茶。

[pruːn] [tiː] [ɪz][æn; ən] ['eksələnt] [drɪŋk][fɔːr; fər]['ɪrɪtəb(ə)l]['pɝːsənz] .

Prune	**tea**	**is**	**an**	**excellent**	**drink**	**for**	**irritable**	**persons**	**.**
修剪	茶	是	一个	出色的	喝	为了	易怒的	人	.

西梅茶是缓解烦躁情绪的绝佳饮品。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [meɪd] [æz; əz] ['fɑːloʊz] : [tuː; tə] ['evri] [paɪnt][ʌv; əv] [wɑːʃt] [pruːnz] [ə'laʊ] [wʌn][kwɔːrt][ʌv; əv]

It	**is**	**made**	**as**	**follows**	**:**	**To**	**every**	**pint**	**of**	**washed**	**prunes**	**allow**	**1**	**quart**	**of**
它	是	制成	作为	跟随	:	到	每一个	品脱	的	洗过	西梅	允许	1	夸脱	的

[dɪ'stɪld] ['wɔːtər] .

distilled	**water**	**.**
蒸馏	水	.

制作方法如下：每品脱洗净的西梅干加入 1 夸脱蒸馏水。

[soʊk] [ðə; ði] [pruːnz] [ɔːl] [naɪt] , [ænd; ənd] ['æftərwərdz] ['sɪmər] [tuː; tə][rægz][ɪn][ðə; ði]

Soak	**the**	**prunes**	**all**	**night**	**,**	**and**	**afterwards**	**simmer**	**to**	**rags**	**in**	**the**
浸泡	这	西梅	全部	夜晚	,	和	然后	煨	到	破布	在	这

将西梅干浸泡一整夜，然后用小火慢炖至软烂。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	**Pg**	**66**	**]**
[	页	-	]

[第66页]

[seɪm] ['wɔːtər] .

same	**water**	**.**
相同的	水	.

同样的水。

[streɪn] , [ænd; ənd] ['fleɪvər] [wɪð; wɪθ]['lemən][dʒuːs] [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .

Strain	**,**	**and**	**flavour**	**with**	**lemon**	**juice**	**if**	**desired**	**.**
拉紧	,	和	味道	和	柠檬	汁	如果	想要的	.

过滤后，可根据个人口味加入柠檬汁调味。

[pə'teɪtoʊ] .

Potato	**.**
土豆	.

土豆。

[ðə; ði][pə'teɪtoʊ][ɪz][ə; eɪ] [tʃiːp] [ænd; ənd] ['hoʊmli] ['remədi] [ə'genst] [gaʊt] , ['skɜːrvi] , [ænd; ənd] ['rɪkɪts] .

The	**potato**	**is**	**a**	**cheap**	**and**	**homely**	**remedy**	**against**	**gout**	**,**	**scurvy**	**,**	**and**	**rickets**	**.**
这	土豆	是	一个	便宜的	和	家常的	补救	反对	痛风	,	坏血病	,	和	疳	.

土豆是一种廉价且家常的治疗痛风、坏血病和佝偻病的良方。

['draɪv, 'dɑːktɝ] . ['læm] [telz] [haʊ] [hiː; hi] [kjʊr] [ə; eɪ] [keɪs] [ʌv; əv] ['skɜːrvi] ['soʊlli] [wɪð; wɪθ] [rɔː] [pə'tetoz]

Dr	**.**	**Lambe**	**tells**	**how**	**he**	**cured**	**a**	**case**	**of**	**scurvy**	**solely**	**with**	**raw**	**potatoes**
博士	.	兰贝	讲述	如何	他	治愈	一个	案件	的	坏血病	仅	和	生的	土豆

.

:

.

兰贝医生讲述了他如何仅用生土豆治愈了一例坏血病。

[wʌn][ʌv; əv][ðə; ði] ['feɪvərɪt] ['dɪʃɪz] [ʌv; əv] [ðæt] [gʊd] [oʊld]['dɑːktər][wʌz; wəz][ə; eɪ]['sæləd][kəm'poʊzd]

One	**of**	**the**	**favourite**	**dishes**	**of**	**that**	**good**	**old**	**doctor**	**was**	**a**	**salad**	**composed**
一	的	这	最喜欢的	菜肴	的	那	好的	老的	医生	曾是	一个	沙拉	由

[ʌv; əv] [slaɪst] [rɔː] [pə'tetoz] [ænd; ənd] ['ɑːlɪv] [ɔɪl] .

of	**sliced**	**raw**	**potatoes**	**and**	**olive**	**oil**	**.**
的	切片	生的	土豆	和	橄榄	油	.

那位和蔼的老医生最喜欢的菜肴之一是用切片生土豆和橄榄油做成的沙拉。

[ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə] [prɪ'zɜːrv] [ðə; ði] [mə'dɪsɪnl] ['prɑːpərtiz] [ʌv; əv] [pə'tetoz] [wen] [kʊkt] ,

In	**order**	**to**	**preserve**	**the**	**medicinal**	**properties**	**of**	**potatoes**	**when**	**cooked**	**,**
在	命令	到	保存	这	药用	特性	的	土豆	什么时候	煮熟	,

为了在烹饪过程中保留土豆的药用特性，

[ðeɪ] [mʌst; məst]['ɔ:lweɪz][bi:; bi] [sti:md] [ɪn][ðer; ðər]['dʒækɪts] .
they must always be steamed in their jackets .
他们 必须 总是 是 蒸 在 他们的 夹克 .

他们的外套必须始终用蒸汽熨烫。

[ðə; ði][skɪn] [meɪ][bi:; bi] [rɪ'mu:vd] [bɪ'fɔ:r] ['i:tɪŋ] ,
The skin may be removed before eating ,
这 皮肤 可能 是 已移除 前 吃 ,

食用前可以去皮。

[bʌt; bət] [ker] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi]['teɪkən][nɑ:t][tu:; tə] [ə'laʊ] [ə; eɪ]['pɑ:rtɪk(ə)l][ʌv; əv][ðə; ði][pə'teɪtoʊ][tu:; tə]
but care should be taken not to allow a particle of the potato to
但 关心 应该 是 已采取 不是 到 允许 一个 粒子 的 这 土豆 到
[əd'hɪr] [tu:; tə][ˌaɪ 'ti:] .
adhere to it .
粘着 到 它 .

但要注意不要让土豆的碎屑粘附在上面。

[ðə; ði]['væljuəb(ə)l] ['pɑ:tæʃ] [sɔ:lts] ['tʃi:fli] [laɪ][dʒʌst]['ʌndər][ðə; ði][skɪn] .
The valuable potash salts chiefly lie just under the skin .
这 有价值的 钾肥 盐 主要 说谎 只是 在下面 这 皮肤 .

珍贵的钾盐主要存在于皮肤下方。

[ə; eɪ] [rɔ:] [pə'teɪtoʊ] [skreɪpt] [ɔ:r] ['paʊdərd] [tu:; tə][ə; eɪ] [pʌlp] [ɪz][æn; ən] ['eksələnt] ['remədi] [fɔ:r; fər]
A raw potato scraped or powdered to a pulp is an excellent remedy for
一个 生的 土豆 刮擦 或者 粉末状 到 一个 纸浆 是 一个 出色的 补救 为了
[bɜ:rn] [ænd; ənd][skɔ:ldz] .
burns and scalds .
烧伤 和 烫伤 .

生土豆刮成泥或磨成粉末是治疗烧伤和烫伤的极佳良方。

['draɪv, 'dɑ:ktɚ] . ['fɜ:rni] [ˌrekə'mendz] [ðə; ði] ['fɑ:loʊɪŋ] [dɪ'kɑ:kʃn] [wɪð; wɪθ] [wɪtʃ] [tu:; tə] [beɪð] [ðə; ði]
Dr . Fernie recommends the following decoction with which to bathe the
博士 . 弗尼 建议 这 下列的 汤 和 哪个 到 洗澡 这
['swoʊlən][ænd; ənd] [ɪn'fleɪmd] [dʒɔɪnts][ʌv; əv] [ru:]
swollen and inflamed joints of rheu
肿 和 发炎的 关节 的 瑞乌

费尔尼医生建议用以下煎剂清洗风湿病患者肿胀发炎的关节。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[Pg 67]
[页 -]

[第67页]

['mætɪk] ['sʌfərəz] .
matic sufferers .
机械 受害者 .

精神疾病患者。

[teɪk] [wʌn]['el bi:] .
Take 1 lb .
拿 1 磅 .

取1磅。

[pə'tetoz] , [kʌt] [i:tʃ] ['ɪntu:] [fɔ:r] , [bʌt; bət][du:][nɑ:t] [pi:l] [ðem; ðəm] .
potatoes , cut each into four , but do not peel them .
土豆 , 切 每个 进入 四 , 但 做 不是 果皮 他们 .

将土豆每个切成四块，但不要削皮。

[bɔɪl] [ɪn][ˌtu:'tu:][paɪnts][ʌv; əv]['wɔ:tər][ʌn'tɪl] [stu:d] [daʊn] [tu:; tə][wʌn][paɪnt] .
Boil in 2 pints of water until stewed down to 1 pint .
熬 在 2 品脱 的 水 直到 炖 向下 到 1 品脱 .

用 2 品脱水煮沸，直至汤汁浓缩至 1 品脱。

[streɪn] , [ænd; ənd][juːz][ðə; ði]['lɪkwɪd] .

Strain	**,**	**and**	**use**	**the**	**liquid**	**.**
拉紧	,	和	使用	这	液体	.

过滤后使用滤液。

['iːtn] [tuː; tə] [ɪk'ses] [pə'tetoz] [ɑːr; ər][æpt][tuː; tə] [kɔːz] ['dʌlnəs] [ænd; ənd] ['leɪzinəs] .

Eaten	**to**	**excess**	**potatoes**	**are**	**apt**	**to**	**cause**	**dullness**	**and**	**laziness**	**.**
吃	到	过量的	土豆	是	易于	到	原因	乏味	和	懒惰	.

过量食用土豆容易导致思维迟钝和懒惰。

['rædɪʃ] .

Radish	**.**
萝卜	.

萝卜。

[ðə; ði] ['rædɪʃ] [ɪz] ['kɑːmənli] ['saɪtɪd][æz; əz][ˌɪndɪ'dʒestəbl] ,

The	**radish**	**is**	**commonly**	**cited**	**as**	**indigestible**	**,**
这	萝卜	是	通常	引用	作为	难以消化的	,

人们普遍认为萝卜难以消化。

[bʌt; bət][fɔːr; fər][ɔːl] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [kə'mendid] [baɪ][oʊld] ['raɪtɚz] [æz; əz][ə; eɪ]['poʊt(ə)nt] ['remədi] [fɔːr; fər]

but	**for**	**all**	**that**	**it**	**is**	**commended**	**by**	**old**	**writers**	**as**	**a**	**potent**	**remedy**	**for**
但	为了	全部	那	它	是	赞扬	经过	老的	作家	作为	一个	强效	补救	为了

[stoʊn] .

stone	**.**
石头	.

尽管如此，古代作家们仍然称赞它是治疗结石的有效良药。

[ɪf] [nɑːt] [tuː] [oʊld] , [wel] ['mæstɪkeɪtɪd] , [ænd; ənd] ['iːtn] [æt; ət][ðə; ði] [bɪ'gɪnɪŋ] [ʌv; əv][ə; eɪ] [miːl] ,

If	**not**	**too**	**old**	**,**	**well**	**masticated**	**,**	**and**	**eaten**	**at**	**the**	**beginning**	**of**	**a**	**meal**	**,**
如果	不是	也	老的	,	出色地	咀嚼过的	,	和	吃	在	这	开始	的	一个	一顿饭	,

如果不太陈旧，充分咀嚼，并在用餐开始时食用，

[aɪ][duː][nɑːt] [θɪŋk] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [mɔːr] [ˌɪndɪ'dʒestəbl][ðæn; ðən][ðə; ði][mə'dʒɔːrəti][ʌv; əv]['vedʒtəb(ə)lz] .

I	**do**	**not**	**think**	**it**	**is**	**more**	**indigestible**	**than**	**the**	**majority**	**of**	**vegetables**	**.**
我	做	不是	思考	它	是	更多的	难以消化的	比	这	多数	的	蔬菜	.

我不认为它比大多数蔬菜更难消化。

[ə; eɪ] ['sɪrəp] [meɪd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][dʒuːs] [ɪk'sprest] [frʌm; frəm] ['paʊndɪd] ['rædɪʃiz] [ænd; ənd] [keɪn]

A	**syrup**	**made**	**with**	**the**	**juice**	**expressed**	**from**	**pounded**	**radishes**	**and**	**cane**
一个	糖浆	制成	和	这	汁	表达	从	猛击	萝卜	和	甘蔗

['ʃʊgər] [ɪz] [ˌrekə'mendɪd] [fɔːr; fər] ['ruːmətɪzəm] ,

sugar	**is**	**recommended**	**for**	**rheumatism**	**,**
糖	是	受到推崇的	为了	风湿病	,

用捣碎的萝卜榨出的汁液和蔗糖制成的糖浆推荐用于治疗风湿病。

['brɑːŋkiəl] ['trʌblz] , ['wuːpɪŋ; 'wʊpɪŋ] - [kɔːf] , [ænd; ənd]['pʌstʃələr; 'pʌstjələr] [ɪ'rʌpʃənz] .

bronchial	**troubles**	**,**	**whooping**	**-**	**cough**	**,**	**and**	**pustular**	**eruptions**	**.**
支气管	麻烦	,	欢呼	-	咳嗽	,	和	脓疱	喷发	.

支气管疾病、百日咳和脓疱疹。

['draɪv, 'dɑːktɚ] . ['fɜːrni] [noʊts] [ðæt] [ðə; ði] [blæk] ['rædɪʃ] [ɪz] [ɪ'speʃəli] ['juːsf(ə)l] [ə'genst] ['wuːpɪŋ; 'wʊpɪŋ] -

Dr	**.**	**Fernie**	**notes**	**that**	**the**	**black**	**radish**	**is**	**especially**	**useful**	**against**	**whooping**	**-**
博士	.	弗尼	笔记	那	这	黑色的	萝卜	是	尤其	有用	反对	欢呼	-

[kɔːf] ,

cough	**,**
咳嗽	,

费尔尼博士指出，黑萝卜对治疗百日咳尤其有效。

['prɑːbəbli] [baɪ]['riːz(ə)n] [ʌv; əv][ɪts]['vɑːlət(ə)l] , ['sʌlfjuret] [ɔɪl] .

probably	**by**	**reason**	**of**	**its**	**volatile**	**,**	**sulphureted**	**oil**	**.**
大概	经过	原因	的	它是	易挥发的	,	硫化	油	.

可能是由于其易挥发的含硫石油所致。

" [ˌaɪ 'tiː]
" It
" 它

“它

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 68]
[页 -]

[第68页]

[ɪz] [ɪm'plɔɪd] [ɪn]['dʒɜːrməni][fɔːr; fər] [ðɪs] ['pɜːrpəs] [baɪ] ['kʌtɪŋ] [ɔːf][ðə; ði][tɑːp] ,
is employed in Germany for this purpose by cutting off the top ,
是 受雇 在 德国 为了 这 目的 经过 切割 离开 这 顶部 ,

德国人就是通过切掉顶部来达到这个目的的。

[ænd; ənd] [ðen] ['meɪkɪŋ] [ə; eɪ][hoʊl] [wɪ'ðɪn] [ðə; ði] [ruːt] , [wɪtʃ] [hoʊl][ɪz] [fɪld] [wɪð; wɪθ] ['triːkl] ,
and then making a hole within the root , which hole is filled with treacle ,
和 然后 制作 一个 洞 之内 这 根 , 哪个 洞 是 已填 和 糖浆 ,

然后在根部挖个洞，把洞填满糖浆。

[ɔːr] ['hʌni] , [ænd; ənd] [ə'laʊd] [tuː; tə][stænd] [ðʌs] [fɔːr; fər] [tuː] [ɔːr] [θriː] [deɪz] ;
or honey , and allowed to stand thus for two or three days ;
或者 蜂蜜 , 和 允许 到 站立 因此 为了 二 或者 三 天 ;

或者用蜂蜜腌制，静置两三天；

['æftərwərdz] [ə; eɪ] ['tispʊnˌfʊl] [ʌv; əv][ðə; ði] ['medɪkeɪtɪd] ['lɪkwɪd][ɪz][tuː; tə][biː; bi]['gɪv(ə)n] [tuː] [ɔːr] [θriː]
afterwards a teaspoonful of the medicated liquid is to be given two or three
然后 一个 一茶匙 的 这 药 液体 是 到 是 给定 二 或者 三
[taɪmz] [ɪn][ðə; ði] [deɪ] ,
times in the day ,
时代 在 这 天 ,

之后，每天服用两到三次，每次一茶匙的药液。

[wɪð; wɪθ][ə; eɪ] [dɪ'zɜːrtˌspuːnfʊl] [ʌv; əv]['wɔːtər] , [wen] [rɪ'kwaɪərd] .
with a dessertspoonful of water , when required .
和 一个 甜点勺 的 水 , 什么时候 必需的 .

必要时可加入一茶匙水。

" [aɪ][ˌeɪ 'em][nɑːt] [ə'kweɪntɪd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] " [blæk] ['rædɪʃ] , " [bʌt; bət] ['mʌðərz] [maɪt] [duː] [wɜːrs] ,
" I am not acquainted with the " black radish , " but mothers might do worse ,
" 我 是 不是 熟人 和 这 " 黑色的 萝卜 , " 但 母亲们 可能 做 更糟 ,

“我不认识‘黑萝卜’，但母亲们可能会做得更糟。”

[ɪn]['keɪsɪz][ʌv; əv]['wuːpɪŋ; 'wʊpɪŋ] - [kɔːf] , [ðæn; ðən] [gɪv] [ðer; ðər] ['tʃɪldrən] [ðə; ði][dʒuːs][ʌv; əv] ['paʊndɪd]
in cases of whooping - cough , than give their children the juice of pounded
在 案例 的 欢呼 - 咳嗽 , 比 给 他们的 孩子们 这 汁 的 猛击
['rædɪʃiz] [mɪkst] [wɪð; wɪθ] [pjʊr] ['hʌni] .
radishes mixed with pure honey .
萝卜 混合 和 纯的 蜂蜜 .

如果孩子患有百日咳，就给他们喝捣碎的萝卜汁，并加入纯蜂蜜。

['ræzberi] .
Raspberry .
覆盆子 .

覆盆子。

['ræzˌberiːz] [ɑːr; ər] ['eksələnt] [ə'genst] [ðə; ði] ['skɜːrvi] , [ænd; ənd] , [laɪk] [ðə; ði] ['blækberi] , [gʊd]
Raspberries are excellent against the scurvy , and , like the blackberry , good
覆盆子 是 出色的 反对 这 坏血病 , 和 , 喜欢 这 黑莓 , 好的
[fɔːr; fər] [rɪ'lækst] ['baʊəlz] .
for relaxed bowels .
为了 轻松 肠道 .

覆盆子对坏血病有很好的疗效，而且和黑莓一样，有助于放松肠道。

[ðeɪ] [ɑːr; ər][ə; eɪ] ['veri] ['hoʊlsəm] [fruːt] ,
They are a very wholesome fruit ,
他们 是 一个 非常 健康 水果 ,

它们是一种非常有益健康的水果。

[ænd; ənd][ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['gɪv(ə)n][tuː; tə] [ðoʊz] [huː] [hæv; həv] " [wiːk] [ænd; ənd] ['kwiːzi] ['stʌməks] .
and should be given to those who have " weak and queasy stomachs .
和 应该 是 给定 到 那些 WHO 有 " 虚弱的 和 恶心 胃 .

应该给那些"肠胃虚弱、容易恶心"的人食用。

" [raɪs] .
" Rice .
" 米 .

"米。

[ðə; ði] [tʃiːf] [mə'dɪsɪnl] ['vælјuː][ʌv; əv][raɪs][laɪz][ɪn][ðə; ði] ['kwɪknəs] [wɪð; wɪθ] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz]
The chief medicinal value of rice lies in the quickness with which it is
这 首席 药用 价值 的 米 谎言 在 这 速度 和 哪个 它 是

大米的主要药用价值在于其快速吸收

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 69]
[页 -]

[第69页]

[daɪ'dʒestɪd] .
digested .
消化 .

已消化。

[wʌn] [ə'θɔːrəti] [sez] [ðæt] " [ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi]['teɪkən] [fɔːr] [taɪmz][ə; eɪ][deɪ][ænd; ənd][ðə; ði]
One authority says that " it can be taken four times a day and the
一 权威 说道 那 " 它 能 是 已采取 四 时代 一个 天 和 这

['peɪʃ(ə)nt] [stɪl] [get] ['twenti] ['aʊərz] - [rest] .
patient still get twenty hours ' rest .
病人 仍然 得到 二十 小时 - 休息 .

一位权威人士表示，"一天服用四次，病人仍然可以获得二十小时的休息时间。

" [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['kɑːnsɪkwentli] [ʌv; əv] [greɪt] ['vælјuː][ɪn][daɪ'dʒestɪv][ænd; ənd] [ˌɪn'testɪnəl] ['trʌblz] .
" It is consequently of great value in digestive and intestinal troubles .
" 它 是 最后 的 伟大的 价值 在 消化 和 肠 麻烦 .

因此，它对消化和肠道疾病具有很大的价值。

[bʌt; bət][ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] [ʌn'pɑːlɪʃt] , ['ʌðərwaɪz] [ˌaɪ 'tiː][ɪz][æn; ən] [ɪl] - ['bæləns] , [dɪ'fɪʃ(ə)nt]
But it should be unpolished , otherwise it is an ill - balanced , deficient
但 它 应该 是 未经打磨的 , 否则 它 是 一个 患病的 - 均衡 , 不足
[fuːd] .
food .
食物 .

但它应该未经加工，否则就是一种营养不均衡、缺乏营养的食物。

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd] ['laɪkwaɪz] [biː; bi] [bɔɪld] [ɪn]['oʊnli][dʒʌst] [ɪ'nʌf] [sɔːft]['wɔːtər][tuː; tə][biː; bi] [əb'zɔːrbd]
It should likewise be boiled in only just enough soft water to be absorbed
它 应该 同样地 是 煮沸 在 仅有的 只是 足够的 柔软的 水 到 是 吸收
['dʊrɪŋ] [ðə; ði] ['kʊkɪŋ] .
during the cooking .
期间 这 烹饪 .

同样，煮沸时只需加入刚好能被烹饪过程中吸收的软水即可。

[wʌn] [kʌp] [ʌv; əv] [raɪs] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [pʊt] [ɑːn] [ɪn] [ə; eɪ] ['dʌb(ə)l] ['sɔːspæn] [wɪð; wɪθ] [θriː] [kʌps] [ʌv; əv]

One	cup	of	rice	should	be	put	on	in	a	double	saucepan	with	three	cups	of
一	杯子	的	米	应该	是	放	在	在	一个	双倍的	平底锅	和	三	杯子	的

[koʊld] ['wɔːtər] [ænd; ənd] ['taɪtli] ['kʌvərd] .

cold	water	and	tightly	covered	.
寒冷的	水	和	紧紧	涵盖	.

将一杯米放入双层锅中，加入三杯冷水，盖紧锅盖。

[wen] [ðə; ði] ['wɔːtər] [ɪz] [ɔːl] [əb'zɔːrbd] [ðə; ði] [raɪs] [wɪl] [biː; bi] [kʊkt] .

When	the	water	is	all	absorbed	the	rice	will	be	cooked	.
什么时候	这	水	是	全部	吸收	这	米	将要	是	煮熟	.

当水分完全被吸收后，米饭就煮熟了。

[ðə; ði] [lɑːrdʒ] - [greɪnd] , [ʌn'pɑːlɪʃt] [raɪs] [soʊld] [æt; ət] " [fuːd] - [rɪ'fɔːrm] " ['stɔrz] [æt; ət] 3d .

The	large	-	grained	,	unpolished	rice	sold	at	"	Food	-	Reform	"	stores	at	3d	.
这	大的	-	颗粒状	,	未经打磨的	米	卖	在	"	食物	-	改革	"	商店	在	3d	.

在"食品改革"商店以 3d 的价格出售的大粒未精米。

[pər] ['el biː] .

per	lb	.
每	磅	.

每磅

[əb'zɔːrbz] [ðə; ði] ['wɔːtər] [ænd; ənd] [kʊks] [mʌtʃ] [mɔːr] ['iːzəli] [ðæn; ðən] [ə; eɪ] ['smɔːlər] [və'raɪəti] [soʊld]

absorbs	the	water	and	cooks	much	more	easily	than	a	smaller	variety	sold
吸收	这	水	和	厨师	很多	更多的	容易地	比	一个	较小的	种类	卖

[æt; ət] 2d .

at	2d	.
在	2d	.

它比售价 2d 的小品种更容易吸水和煮熟。

[aɪ] [hæv; həv] [faʊnd] [ðə; ði] ['lætər] [moʊst] [ˌʌnˌsætɪs'fæktəri] .

I	have	found	the	latter	most	unsatisfactory	.
我	有	成立	这	后者	最多	不令人满意	.

我认为后者最不令人满意。

['ruːbɑːrb] .

Rhubarb	.
大黄	.

大黄。

['ruːbɑːrb] [ɪz] [ə; eɪ] ['hoʊlsəm] [ænd; ənd] ['kuːlɪŋ] [sprɪŋ] ['vedʒtəb(ə)l] ,

Rhubarb	is	a	wholesome	and	cooling	spring	vegetable	,
大黄	是	一个	健康	和	冷却	春天	蔬菜	,

大黄是一种营养丰富、清凉解暑的春季蔬菜。

[ænd; ənd] [meɪ] [wel] [teɪk] [ðə; ði] [pleɪs] [ʌv; əv] [kʊkt] [fruːt] [wen] [ðə; ði] ['lætər] [ɪz] [skers] .

and	may	well	take	the	place	of	cooked	fruit	when	the	latter	is	scarce	.
和	可能	出色地	拿	这	地方	的	煮熟	水果	什么时候	这	后者	是	稀少	.

当熟水果稀缺时，它完全可以代替熟水果。

[bʌt; bət] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['dʒen(ə)rəli]

But	it	is	generally
但	它	是	一般来说

但通常

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	70	]
[	页	-	]

[第70页]

[fər'bɪdn] [tu:; tə] [ru'mætɪk] [ænd; ənd] ['gaʊti] ['peɪʃnts] [ɑ:n] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ɪts][ɑ:k'sælɪk]['æsɪd] .

forbidden	to	rheumatic	and	gouty	patients	on	account	of	its	oxalic	acid	.
禁止	到	风湿病	和	痛风	患者	在	帐户	的	它是	草酸	酸	.

由于含有草酸，风湿病和痛风患者禁用。

[ðɪs] [ɑ:k'sælɪk]['æsɪd][ɪz][sə'poʊzd; sə'poʊzɪd][tu:; tə][kəm'baɪn][wɪð; wɪθ][ðə; ði][laɪm][ɪn][ðə; ði] [blʌd] [ʌv; əv]

This	oxalic	acid	is	supposed	to	combine	with	the	lime	in	the	blood	of
这	草酸	酸	是	据称	到	结合	和	这	酸橙	在	这	血	的

[ðə; ði] ['gaʊti] ['pɜ:rs(ə)n] ,

the	gouty	person	,
这	痛风	人	,

这种草酸应该会与痛风患者血液中的石灰质结合。

[ænd; ənd][tu:; tə][fɔ:rm] ['krɪstl] [ʌv; əv]['ɑ:ksəˌleɪt][ʌv; əv][laɪm] , [wɪtʃ] [ɑ:r; ər][ɪ'lɪmɪneɪtɪd; ɪ'lɪməˌneɪtɪd][baɪ]

and	to	form	crystals	of	oxalate	of	lime	,	which	are	eliminated	by
和	到	形式	晶体	的	草酸盐	的	酸橙	,	哪个	是	已淘汰	经过

[ðə; ði] ['kidniz] .

the	kidneys	.
这	肾脏	.

并形成草酸钙结晶，这些结晶通过肾脏排出体外。

[æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm][ðə; ði]['dʒen(ə)rəl] [helθ] ['sʌfəz] .

At	the	same	time	the	general	health	suffers	.
在	这	相同的	时间	这	一般的	健康	遭受	.

与此同时，整体健康状况也会受到影响。

" ['draɪv, 'dɑ:ktɚ] . ['praʊt] , " [raɪts] ['draɪv, 'dɑ:ktɚ] . ['fɜ:rni] ,

"	Dr	.	Prout	,	"	writes	Dr	.	Fernie	,
"	博士	.	普劳特	,	"	写	博士	.	弗尼	,

“普劳特博士，”费尔尼博士写道，

" [sez] [hi:; hi][hæz; həz] [si:n] [wel] - [mɑ:rkt] ['instənsiz] [ɪn] [wɪtʃ] [æn; ən]['ɑ:ksəˌleɪt][ʌv; əv][laɪm] ['kɪdni]

"	says	he	has	seen	well	-	marked	instances	in	which	an	oxalate	of	lime	kidney
"	说道	他	有	已见	出色地	-	标记	实例	在	哪个	一个	草酸盐	的	酸橙	肾

[ə'tæk] [hæz; həz] ['fɑ:loʊd] [ðə; ði][ju:z][ʌv; əv] ['gɑ:rdn] ['ru:bɑ:rb][ɪn][ə; eɪ][tɑ:rt][ɔ:r] ['pʊdɪŋ] ,

attack	has	followed	the	use	of	garden	rhubarb	in	a	tart	or	pudding	,
攻击	有	随后	这	使用	的	花园	大黄	在	一个	酸	或者	布丁	,

“他说他见过一些明显的案例，在这些案例中，食用含有花园大黄的馅饼或布丁后，出现了草酸钙肾病发作。”

['laɪkwaɪz] [ʌv; əv] ['sɔ:rəl] [ɪn][ə; eɪ]['sæləd] ,

likewise	of	sorrel	in	a	salad	,
同样地	的	酢浆草	在	一个	沙拉	,

同样，沙拉里的酸模也一样。

[pər'tɪkjələrli] [wen] [æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [taɪm] [ðə; ði]['peɪʃ(ə)nt][hæz; həz] [bɪn] ['drɪŋkɪŋ] [hɑ:rd]['wɔ:tər] .

particularly	when	at	the	same	time	the	patient	has	been	drinking	hard	water	.
特别	什么时候	在	这	相同的	时间	这	病人	有	到过	喝	难的	水	.

尤其是当患者同时饮用硬水时。

[bʌt; bət] ['kemɪsts] [ɪk'spleɪn] [ðæt] ['ɑ:ksəˌleɪts] [meɪ] [bi:; bi] [ɪk'skri:tid] [ɪn][ðə; ði] ['jʊrɪn] [wɪ'ðaʊt] ['hævɪŋ]

But	chemists	explain	that	oxalates	may	be	excreted	in	the	urine	without	having
但	化学家	解释	那	草酸盐	可能	是	排泄物	在	这	尿	没有	拥有

[ˌnesə'serəli] [bɪn] [ə; eɪ] [kən'stɪtʃuənt] ,

necessarily	been	a	constituent	,
一定	到过	一个	组分	,

但化学家解释说，草酸盐可能随尿液排出体外，而它未必是尿液的组成成分。

[æz; əz] [sʌtʃ] , [ʌv; əv]['vedʒtəb(ə)l][ɔ:r] ['ʌðər] [fu:dz] ['teɪkən][æt; ət] ['teɪbl] , ['si:ɪŋ] [ðæt] ['sɪtrɪk] , ['mælɪk] ,

as	such	,	of	vegetable	or	other	foods	taken	at	table	,	seeing	that	citric	,	malic	,
作为	这样的	,	的	蔬菜	或者	其他	食物	已采取	在	桌子	,	看到	那	柠檬酸	,	恶意	,

因此，就餐桌上食用的蔬菜或其他食物而言，考虑到柠檬酸、苹果酸，

[ænd; ənd] ['ʌðər] [ɔːr'gænɪk]['æsidz] [wɪtʃ] [ɑːr; ər] [faʊnd] [dɪ'strɪbjuːtɪd] [θruː'aʊt] [ðə; ði]['vedʒtəb(ə)l]

and	other	organic	acids	which	are	found	distributed	throughout	the	vegetable
和	其他	有机的	酸	哪个	是	成立	分布式	自始至终	这	蔬菜

[wɜːrld][ɑːr; ər]['laɪəb(ə)l][tuː; tə]['kemɪk(ə)l][kən'vɜːrʒ(ə)n]['ɪntuː][ɑːk'sælɪk]['æsɪd] [θruː] [ə; eɪ] [ˌfɜːrmen'teɪʃn]

world	are	liable	to	chemical	conversion	into	oxalic	acid	through	a	fermentation
世界	是	容易	到	化学	转换	进入	草酸	酸	通过	一个	发酵

[ɔːr] [pər'vɜːrtɪd] [daɪ'dʒestʃən] .

or	perverted	digestion	.
或者	变态	消化	.

植物界中分布的其他有机酸，也容易通过发酵或异常消化转化为草酸。

" [aɪ] [θɪŋk] [ðə; ði]['mɔːrəl][ʌv; əv][ðə; ði] [ə'bʌv]

"	I	think	the	moral	of	the	above
"	我	思考	这	道德	的	这	多于

我认为以上内容的寓意是.....

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	71	]
[	页	-	]

[第71页]

[ɪz] : " [duː][nɑːt][drɪŋk][hɑːrd]['wɔːtər] .

is	:	"	Do	not	drink	hard	water	.
是	:	"	做	不是	喝	难的	水	.

是：“不要喝硬水。

" [ɪ'speʃəli] [duː][nɑːt] [kʊk] [fruːt][ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz][ɪn][hɑːrd]['wɔːtər] .

"	Especially	do	not	cook	fruit	and	vegetables	in	hard	water	.
"	尤其	做	不是	厨师	水果	和	蔬菜	在	难的	水	.

“尤其不要用硬水煮水果和蔬菜。”

[ðeɪ] [ɑːr; ər] ['nɪrli] ['ɔːlweɪz] ['rendərd] [ˌɪndɪ'dʒestəbl][baɪ] [sʌtʃ] [ə; eɪ]['prɑːses] , [ænd; ənd] "

They	are	nearly	always	rendered	indigestible	by	such	a	process	,	and	"
他们	是	几乎	总是	渲染	难以消化的	经过	这样的	一个	过程	,	和	"

[ˌvedʒə'teriənɪzəm] , " [nɑːt][ðə; ði][hɑːrd]['wɔːtər] ,

vegetarianism	,	"	not	the	hard	water	,
素食主义	,	"	不是	这	难的	水	,

经过这样的处理，它们几乎总是变得难以消化，而“素食主义”，而不是硬水，

[ɪz]['ɔːf(ə)n] [bleɪmd] [fɔːr; fər][ðə; ði] ['sʌfərɪŋz] [ʌv; əv][ðə; ði][kən'suːmərz] .

is	often	blamed	for	the	sufferings	of	the	consumers	.
是	经常	被指责	为了	这	苦难	的	这	消费者	.

常常被指责为消费者遭受痛苦的罪魁祸首。

['ruːbɑːrb] [ɪz][æpt][tuː; tə][biː; bi]['oʊvər] - ['væljuːd][æz; əz][ə; eɪ] " [sprɪŋ] ['medɪs(ə)n] " [ɑːn] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv]

Rhubarb	is	apt	to	be	over	-	valued	as	a	"	spring	medicine	"	on	account	of
大黄	是	易于	到	是	超过	-	有价值的	作为	一个	"	春天	药品	"	在	帐户	的

[ɪts][əˌsəʊsi'eɪʃn; əˌsəʊʃi'eɪʃn][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['tɜːrki] ['ruːbɑːrb][ʌv; əv][mə'tiə.ɹi.ə]['mɛdɪkə] .

its	association	with	the	Turkey	rhubarb	of	materia	medica	.
它是	协会	和	这	火鸡	大黄	的	物质	医学	.

由于大黄与药材中的土耳其大黄有关，因此它作为“春季药物”的价值可能被过分高估了。

[ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ['θɜːrəli] [raɪp] [bɪ'fɔːr] ['iːtɪŋ] .

It	should	be	thoroughly	ripe	before	eating	.
它	应该	是	彻底	成熟	前	吃	.

必须完全成熟才能食用。

[aɪ][ˌeɪ 'em][nɑːt] [ˌrekə'mend] ['tɜːrki] ['ruːbɑːrb] .

I	am	not	recommending	Turkey	rhubarb	.
我	是	不是	推荐	火鸡	大黄	.

我不推荐土耳其大黄。

[seɪdʒ] .
Sage **.**
圣人 .

圣人。

[seɪdʒ][ɪz] [sed] [tuː; tə] [prəˈmoʊt] [lɔːnˈdʒevəti] , [tuː; tə] [ˈkwɪkən] [ðə; ði] [ˈsensɪz] [ænd; ənd] [ˈmeməri] ,
Sage **is** **said** **to** **promote** **longevity** **,** **to** **quicken** **the** **senses** **and** **memory** **,**
圣人 是 说 到 推动 长寿 , 到 加速 这 感官 和 记忆 ,
[ænd; ənd][tuː; tə][ˈstreŋ(k)θ(ə)n][ðə; ði] [nəːvs] .
and **to** **strengthen** **the** **nerves** **.**
和 到 加强 这 神经 .

据说鼠尾草能延年益寿，增强感官和记忆力，并强健神经。

[seɪdʒ] [tiː] [ɪz] [ˌrekəˈmendɪd] [fɔːr; fər] [ˈpʌlməneri] [kənˈsʌmpʃ(ə)n] [ænd; ənd][fɔːr; fər] [ɪkˈsesɪv]
Sage **tea** **is** **recommended** **for** **pulmonary** **consumption** **and** **for** **excessive**
圣人 茶 是 受到推崇的 为了 肺部 消耗 和 为了 过多的
[ˌpɜːrspəˈreɪʃn] [ʌv; əv][ðə; ði] [fiːt] .
perspiration **of** **the** **feet** **.**
汗 的 这 脚 .

鼠尾草茶推荐用于治疗肺部疾病和脚部多汗症。

[ə; eɪ] [ˈtɪspʊnˌfʊl] [ʌv; əv][draɪd][seɪdʒ] , [ɔːr][ˈræðər] [mɔːr] [ɪf] [ðə; ði] [freʃ] [liːvz] [biː; bi][juːst] ,
A **teaspoonful** **of** **dried** **sage** **,** **or** **rather** **more** **if** **the** **fresh** **leaves** **be** **used** **,**
一个 一茶匙 的 干燥 圣人 , 或者 相当 更多的 如果 这 新鲜的 树叶 是 用过的 ,

一茶匙干鼠尾草，如果用新鲜叶子的话，则需要更多一些。

[ɪz] [stiːpt] [ɪn][hæf][ə; eɪ][paɪnt][ʌv; əv]
is **steeped** **in** **half** **a** **pint** **of**
是 浸泡 在 一半 一个 品脱 的

浸泡在半品脱的

[[ˌpiː ˈdʒiː] -]
[**Pg** **72** **]**
[页 -]

[第72页]

[ˈwɔːtər][fɔːr; fər] [ˈtwenti] - [fɔːr] [ˈaʊərz] .
water **for** **twenty** **-** **four** **hours** **.**
水 为了 二十 - 四 小时 .

水浸泡24小时。

[ə; eɪ] [ˈtikʌpˌfʊl] [ɪz][tuː; tə][biː; bi][ˈteɪkən] [naɪt] [ænd; ənd] [ˈmɔːrnɪŋ] .
A **teacupful** **is** **to** **be** **taken** **night** **and** **morning** **.**
一个 一杯茶 是 到 是 已采取 夜晚 和 早晨 .

早晚各服用一杯茶。

[seɪdʒ] , [laɪk][soʊ] [ˈmeni] [ʌv; əv][ðə; ði][ˈfreɪgrənt] [hɜːrb] , [ɪz][ˌænti'septɪk] .
Sage **,** **like** **so** **many** **of** **the** **fragrant** **herbs** **,** **is** **antiseptic** **.**
圣人 , 喜欢 所以 许多 的 这 香 草药 , 是 防腐剂 .

鼠尾草和许多其他芳香草药一样，具有抗菌作用。

[ˈstrɔːberi] .
Strawberry **.**
草莓 .

草莓。

[ðə; ði] [ˈstrɔːberi] [ɪz] [ɪkˈsepʃənəli] [ˈhoʊlsəm] [ɑːn] [əˈkaʊnt] [ʌv; əv][ɪts] [ˈbiːɪŋ] [soʊ] [ˈiːzəli] [daiˈdʒestid] .
The **strawberry** **is** **exceptionally** **wholesome** **on** **account** **of** **its** **being** **so** **easily** **digested** **.**
这 草莓 是 非常 健康 在 帐户 的 它是 存在 所以 容易地 消化 .

草莓非常有营养，因为它极易消化。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [ˌrekə'mendɪd] [fɔːr; fər] [gaʊt] , ['ruːmətɪzəm] , [ænd; ənd][ðə; ði] [stoʊn] .

It	is	recommended	for	gout	,	rheumatism	,	and	the	stone	.
它	是	受到推崇的	为了	痛风	,	风湿病	,	和	这	石头	.

它推荐用于治疗痛风、风湿病和肾结石。

['ɔːlsoʊ][fɔːr; fər] ['peɪʃnts] [ɑːn] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ðə; ði]['aɪərn][ˌaɪ 'tiː] [kən'teɪnz] .

Also	for	anæmic	patients	on	account	of	the	iron	it	contains	.
还	为了	贫血	患者	在	帐户	的	这	铁	它	包含	.

此外，由于它含有铁，因此也适用于贫血患者。

[eɪtʃ] . - , [em] . [biː] . , [əd'vaiziz] ['gɜːlz][tuː; tə] [teɪk] [wʌn][kwɔːrt][ʌv; əv] ['strɔːberɪz]

H	.	Benjafield	,	M	.	B	.	,	advises	anæmic	girls	to	take	1	quart	of	strawberries
H	.	-	,	M	.	B	.	,	建议	贫血	女孩们	到	拿	1	夸脱	的	草莓

[pər] [deɪ] ,

per	day	,
每	天	,

H. Benjafield，医学博士，建议贫血女孩每天食用1夸脱草莓。

[ænd; ənd] [wen] [ðiːz] [ɑːr; ər][nɑːt][əb'teɪnəb(ə)l] ['sevrəl] [raɪp][bə'nænəz] .

and	when	these	are	not	obtainable	several	ripe	bananas	.
和	什么时候	这些	是	不是	可获得	一些	成熟	香蕉	.

如果买不到这些，就用几根熟透的香蕉代替。

['spɪnɪtʃ] .

Spinach	.
菠菜	.

菠菜。

[prə'fesər] ['bʌndʒ] [dɪ'klerd] [ðæt] ['aɪərn][ʃʊd; ʃəd] ['nevər] [biː; bi]['teɪkən][ɪn][ɪts] ['mɪnərəl][fɔːrm] ,

Professor	Bunge	declared	that	iron	should	never	be	taken	in	its	mineral	form	,
教授	邦吉	声明	那	铁	应该	绝不	是	已采取	在	它是	矿物	形式	,

邦格教授宣称，铁绝对不能以矿物形式服用。

[bʌt; bət] [ðæt] [ðoʊz] [huː] [ɑːr; ər][ɪn] [niːd] [ʌv; əv][æn; ən]['aɪərn]['tɑːnɪk][ʃʊd; ʃəd] [teɪk] [ˌaɪ 'tiː][æz; əz][ˌaɪ 'tiː]

but	that	those	who	are	in	need	of	an	iron	tonic	should	take	it	as	it
但	那	那些	WHO	是	在	需要	的	一个	铁	补品	应该	拿	它	作为	它

[ɪg'zɪsts][ɪn]['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd][fruːt] .

exists	in	vegetables	and	fruit	.
存在	在	蔬菜	和	水果	.

但需要补充铁质的人应该从蔬菜和水果中摄取铁。

[tuː; tə] [ðɪs] [end][hiː; hi] [ɪ'speʃəli] [kə'mendz] ['spɪnɪtʃ] .

To	this	end	he	especially	commends	spinach	.
到	这	结尾	他	尤其	赞扬	菠菜	.

为此，他特别推荐菠菜。

['draɪv, 'dɑːktɚ] . [lʌf] [pʊts] ['spɪnɪtʃ] [fɜːrst][ɑːn][ə; eɪ][lɪst]

Dr	.	Luff	puts	spinach	first	on	a	list
博士	.	卢夫	放置	菠菜	第一的	在	一个	列表

卢夫博士将菠菜列为首选食物

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	73	]
[	页	-	]

[第73页]

[ʌv; əv]['vedʒtəb(ə)lz] [ˌrekə'mendɪd] [tuː; tə] [ðoʊz] [huː] ['sʌfər] [frʌm; frəm] ['gaʊti] ['tendənsiz] .

of	vegetables	recommended	to	those	who	suffer	from	gouty	tendencies	.
的	蔬菜	受到推崇的	到	那些	WHO	遭受	从	痛风	倾向	.

推荐给有痛风倾向的人食用的蔬菜。

['spɪnɪtʃ] [ɪz] ['veri] ['i:zəli] [dai'dʒestid] ,
Spinach **is** **very** **easily** **digested** **,**
菠菜 是 非常 容易地 消化 ,

菠菜很容易消化，

[ænd; ənd][soʊ]['dʒu:si] [ðæt] [noʊ] ['ædɪd] ['wɔ:tər][ɪz] ['ni:dɪd] [ɪn] [wɪtʃ] [tu:; tə] [kʊk] [ˌaɪ 'ti:] .
and **so** **juicy** **that** **no** **added** **water** **is** **needed** **in** **which** **to** **cook** **it** **.**
和 所以 多汁的 那 不 额外 水 是 需要 在 哪个 到 厨师 它 .

而且汁水非常丰富，烹饪时无需额外加水。

[tə'meɪtoʊ] .
Tomato **.**
番茄 .

番茄。

[ðə; ði][tə'meɪtoʊ] , [ə'kɔ:rdɪŋ] [tu:; tə][æn; ən] [ə'merɪkən] [fɪ'zɪʃ(ə)n] ,
The **tomato** **,** **according** **to** **an** **American** **physician** **,**
这 番茄 , 根据 到 一个 美国人 医生 ,

据一位美国医生称，番茄

[ɪz][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði][moʊst]['paʊərf(ə)l] [dɪ'ɒbstrʊənt] ([rɪ'mu:vər][ʌv; əv] [dɪ'zi:z] ['pɑ:rtɪk(ə)lz] ,
is **one** **of** **the** **most** **powerful** **deobstruents** **(** **remover** **of** **disease** **particles** **,**
是 一 的 这 最多 强大的 通畅剂 (去除剂 的 疾病 颗粒 ,

是最有效的通便剂之一（疾病颗粒清除剂），

[ænd; ənd]['oʊpənər][ʌv; əv][ðə; ði]['nætʃ(ə)rəl] ['tʃænlz] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑ:di]) [ʌv; əv][ðə; ði][mə'ti(ə˞).ɹi.ə]
and **opener** **of** **the** **natural** **channels** **of** **the** **body** **)** **of** **the** **materia**
和 开球 的 这 自然的 频道 的 这 身体) 的 这 物质
['mɛdɪkə] .
medica **.**
医学 .

（药物学中的"以及人体自然通道的开启者"）

[ˌaɪ 'ti:][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [ju:st] [ɪn][ɔ:l] [ə'fekʃənz] [ʌv; əv][ðə; ði]['lɪvər] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . , [wer] ['kælə˩mel]
It **should** **be** **used** **in** **all** **affections** **of** **the** **liver** **,** **etc** **.** **,** **where** **calomel**
它 应该 是 用过的 在 全部 情感 的 这 肝 , ETC . , 在哪里 甘汞
[ɪz]['ɪndɪkeɪtɪd] .
is **indicated** **.**
是 表明的 .

它适用于所有肝脏疾病等需要使用甘汞的疾病。

[ðə; ði][ˌsu:pər'stɪʃ(ə)n] [ðæt] [tə'meɪtoʊz][ɑ:r; ər][ə; eɪ] [kɔ:z] [ʌv; əv]['kænsər][ɪz] [ˌæbsə'lu:tli] [wɪ'ðaʊt]
The **superstition** **that** **tomatoes** **are** **a** **cause** **of** **cancer** **is** **absolutely** **without**
这 迷信 那 西红柿 是 一个 原因 的 癌症 是 绝对地 没有
[faʊn'deɪʃ(ə)n] .
foundation **.**
基础 .

认为西红柿会导致癌症的说法完全是无稽之谈。

[ˌvedʒə'teriən]['kænsər] ['peɪʃnts] [hu:] [hæv; həv] [rɪ'kʌvərd] ['æftər] ['bi:ɪŋ] ['gɪv(ə)n][ʌp][æz; əz] " ['hoʊpləs] "
Vegetarian **cancer** **patients** **who** **have** **recovered** **after** **being** **given** **up** **as** **"** **hopeless** **"**
素食 癌症 患者 WHO 有 恢复 后 存在 给定 向上 作为 " 绝望 "
[baɪ][ðə; ði]['ɔ:rθədɑ:ks]['fæk(ə)lti] [i:t] [tə'meɪtoʊz] ['fri:li] .
by **the** **orthodox** **faculty** **eat** **tomatoes** **freely** **.**
经过 这 正统 学院 吃 西红柿 自由 .

被正统医学界认为"无望"的素食癌症患者，在康复后可以自由地食用西红柿。

[ə'nʌðər] [bɪ'li:f] , ['strɔ:ŋli] [sə'pɔrtəd, sə'pɔrtɪd][baɪ][sʌm; səm] ['ʌðərwaɪz] " [əd'vænst] " [ˌsaɪən'tɪfɪk][men] ,
Another **belief** **,** **strongly** **supported** **by** **some** **otherwise** **"** **advanced** **"** **scientific** **men** **,**
其他 信仰 , 强烈 有 经过 一些 否则 " 先进的 " 科学 男人 ,

另一种观点，也得到了某些其他方面"先进"的科学家的强烈支持，

[ɪz] [ðæt] [tə'meɪtoʊz] [ɑːr; ər] [bæd] [fɔːr; fər] [ðoʊz] [huː] ['sʌfər] [frʌm; frəm] [ə; eɪ] ['tendənsi] [tuː; tə] [gaʊt] ,

is	that	tomatoes	are	bad	for	those	who	suffer	from	a	tendency	to	gout	,
是	那	西红柿	是	坏的	为了	那些	WHO	遭受	从	一个	趋势	到	痛风	,

番茄对有痛风倾向的人来说不好。

[ɔːr] ['jʊrɪk] ['æsɪd] [dɪ'ziːz] .

or	uric	acid	disease	.
或者	尿酸	酸	疾病	.

或尿酸疾病。

[bʌt; bət] [ðɪs] [hæz; həz] [bɪn] ['kɑːntrə]

But	this	has	been	contra
但	这	有	到过	相反

但这却与事实相反

[[ˌpiː 'dʒiː] -]

[	Pg	74	]
[	页	-	]

[第74页]

[dɪktɪd] [baɪ] ['ʌðər] .

dicted	by	others	.
字典	经过	其他的	.

由他人决定。

[ðə; ði] ['iːv(ə)l] ['eɪdʒənsi] [ɪn] [ðə; ði] [tə'meɪtoʊ] [ɪz] [sə'poʊzd; sə'poʊzɪd] [tuː; tə] [biː; bi] [ðə; ði] [ɑːk'sælɪk] [sɔːlt] [wɪtʃ]

The	evil	agency	in	the	tomato	is	supposed	to	be	the	oxalic	salt	which
这	邪恶的	机构	在	这	番茄	是	据称	到	是	这	草酸	盐	哪个

[ˌaɪ 'tiː] [ʌn'daʊtɪdli] [kən'teɪnz] .

it	undoubtedly	contains	.
它	无疑	包含	.

番茄中的有害物质被认为是其中所含的草酸盐。

[bʌt; bət] [ˌaɪ 'tiː] [hæz; həz] [bɪn] [ʃoʊn] [baɪ] [ɪk'sperɪmənt] [haʊ] ['sɜːrt(ə)n] ['kemɪk(ə)l] ['kɔmpaundz] [æz; əz]

But	it	has	been	shown	by	experiment	how	certain	chemical	compounds	as
但	它	有	到过	所示	经过	实验	如何	肯定	化学	化合物	作为

[əb'teɪnd] [frʌm; frəm] [plænts] [ækt] [kwaɪt] ['dɪfrəntli] [tuː; tə] [ðə; ði] [seɪm] ['kɔmpaundz] [ˌɑːrtɪ'fɪʃəli]

obtained	from	plants	act	quite	differently	to	the	same	compounds	artificially
获得	从	植物	行为	相当	不同	到	这	相同的	化合物	人为地

[prɪ'perd] [ɪn] [ðə; ði] ['læbrətɔːri] .

prepared	in	the	laboratory	.
准备	在	这	实验室	.

但实验已经证明，从植物中提取的某些化合物与在实验室中人工制备的相同化合物的作用方式截然不同。

[soʊ] [ðæt] [ðə; ði] [kən'tenʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ðoʊz] [huː] [ə'sɜːrt] [ðæt] [ðə; ði] [tə'meɪtoʊ] [ɪz] [nɑːt] ['oʊnli] ['hɑːrmləs] ,

So	that	the	contention	of	those	who	assert	that	the	tomato	is	not	only	harmless	,
所以	那	这	争论	的	那些	WHO	断言	那	这	番茄	是	不是	仅有的	无害	,

因此，那些声称番茄不仅无害的人的论点是站不住脚的，

[bʌt; bət] ['iːv(ə)n] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] [tuː; tə] ['gaʊti] ['sʌbdʒekts] , [ɪz] [nɑːt] [ʌn'riːz(ə)nəb(ə)l] .

but	even	beneficial	to	gouty	subjects	,	is	not	unreasonable	.
但	甚至	有利	到	痛风	主题	,	是	不是	不合理	.

即使对痛风患者有益，也并非不合理。

['spiːkɪŋ] [frʌm; frəm] [ɪk'spɪrɪəns] ,

Speaking	from	experience	,
请讲	从	经验	,

以我的经验来说，

[aɪ][kæn; kən]['oʊnli][seɪ] [ðæt][wʌn][ʌv; əv][ðə; ði]['gaʊti:ɪst]['sʌbdʒekts][aɪ] [noʊ] [i:ts] [tə'meɪtoʊz] ['nɪrli]
I **can** **only** **say** **that** **one** **of** **the** **goutiest** **subjects** **I** **know** **eats** **tomatoes** **nearly**
我 能 仅有的 说 那 一 的 这 痛风 主题 我 知道 吃 西红柿 几乎
['evri] [deɪ] [ʌv; əv][hɪz; ɪz][laɪf] ,
every **day** **of** **his** **life** **,**
每一个 天 的 他的 生活 ,

我只能说，我认识的一位痛风病情最严重的人几乎每天都吃西红柿。

[ænd; ənd] [kən'tɪnju:z] [tu:; tə] ['prɑ:gres] ['ræpɪdli] [tɔ:rdz] [helθ] .
and **continues** **to** **progress** **rapidly** **towards** **health** **.**
和 继续 到 进步 快速 向 健康 .

并持续快速地向健康迈进。

[ə; eɪ][tə'meɪtoʊ] ['poʊltɪs] [ɪz] [sed] [tu:; tə] [klenz] [faʊl] ['ʌlsɚz] , [ænd; ənd] [prə'moʊt] [ðer; ðər] ['hi:lɪŋ] .
A **tomato** **poultice** **is** **said** **to** **cleanse** **foul** **ulcers** **,** **and** **promote** **their** **healing** **.**
一个 番茄 药膏 是 说 到 洁净 犯规 溃疡 , 和 推动 他们的 康复 .

据说番茄膏可以清洁恶臭的溃疡，促进其愈合。

[ˌaɪ 'ti:][ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [rɪ'nu:d] ['fri:kwəntli] , [ænd; ənd] [ə'plaɪd] [hɑ:t] .
It **should** **be** **renewed** **frequently** **,** **and** **applied** **hot** **.**
它 应该 是 更新 频繁地 , 和 应用 热的 .

应该经常补涂，并趁热涂抹。

['tɜ:rnɪp] .
Turnip **.**
芜菁 .

芜菁。

['tɜ:nɪps] [ɑ:r; ər]['ænti] - [skɒ:'bju:tik] .
Turnips **are** **anti** **-** **scorbutic** **.**
萝卜 是 反对 - 坏血病 .

芜菁具有抗坏血病的功效。

[æn; ən][oʊld] ['remədi] [fɔ:r; fər] ['krɑ:nɪk]
An **old** **remedy** **for** **chronic**
一个 老的 补救 为了 慢性的

一种治疗慢性病的古老疗法

[[ˌpi: 'dʒi:] -]
[**Pg** **75** **]**
[页 -]

[第75页]

[kɔfs] [wʌz; wəz]['tɜ:rnɪp][dʒu:s] [bɔɪld] [wɪð; wɪθ] ['ʃʊgər] .
coughs **was** **turnip** **juice** **boiled** **with** **sugar** **.**
咳嗽 曾是 芜菁 汁 煮沸 和 糖 .

咳嗽声是萝卜汁加糖煮出来的。

[ðə; ði] ['tɜ:nɪps] [wɜ:r; wər]['greɪtɪd] , [ðə; ði][dʒu:s] [prest] [aʊt] , [ænd; ənd] 2½ [ɑ:z] .
The **turnips** **were** **grated** **,** **the** **juice** **pressed** **out** **,** **and** **2½** **ozs** **.**
这 萝卜 是 磨碎的 , 这 汁 按下 出去 , 和 2½ 盎司 .

将萝卜磨碎，榨出汁液，得到 2½ 盎司。

['kændid] ['ʃʊgər] [wɜ:r; wər] [ə'laʊd] [tu:; tə][wʌn][paɪnt][ʌv; əv][dʒu:s] .
candied **sugar** **were** **allowed** **to** **1** **pint** **of** **juice** **.**
腩 糖 是 允许 到 1 品脱 的 汁 .

每品脱果汁中允许添加糖渍糖粒。

[ðɪs] [wʌz; wəz] [bɔɪld] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'ti:] ['slaɪtli] ['θɪkənd] .
This **was** **boiled** **until** **it** **slightly** **thickened** **.**
这 曾是 煮沸 直到 它 轻微地 增稠 .

将汤汁煮至略微浓稠。

[ə; eɪ] ['tɪspʊnˌfʊl] [tuː; tə][biː; bi]['teɪkən] ['sevrəl] [taɪmz] [ə; eɪ] [deɪ] .

A	teaspoonful	to	be	taken	several	times	a	day	.
一个	一茶匙	到	是	已采取	一些	时代	一个	天	.

每天服用数次，每次一茶匙。

[ðə; ði] [griːn] ['tɜːrnɪp][tɑːps] , [stiːmd] [ʌn'tɪl] ['tendər] , [ɑːr; ər][ə; eɪ] [gʊd] " [sprɪŋ] ['medɪs(ə)n] .

The	green	turnip	tops	,	steamed	until	tender	,	are	a	good	"	spring	medicine	.
这	绿色的	芜菁	最高额	,	蒸	直到	投标	,	是	一个	好的	"	春天	药品	.

青萝卜缨蒸至软嫩，是很好的"春季药材"。

" [taɪm] .

"	Thyme	.
"	百里香	.

百里香。

[ðə; ði] ['kɑːmən] ['gɑːrdn] [taɪm] , [juːst] [fɔːr; fər] ['fleɪvərɪŋ] , [ɪz] ['kredɪtɪd] [wɪð; wɪθ] ['meni] ['vɜːrtʃʊ] .

The	common	garden	thyme	,	used	for	flavouring	,	is	credited	with	many	virtues	.
这	常见的	花园	百里香	,	用过的	为了	调味	,	是	已认可	和	许多	美德	.

常见的百里香，因其调味功效而备受推崇。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [sed] [tuː; tə][ɪn'spaɪər] ['kɜːrɪdʒ] [ænd; ənd] [ɪn'laɪvn] [ðə; ði]['spɪrɪts] ,

It	is	said	to	inspire	courage	and	enliven	the	spirits	,
它	是	说	到	启发	勇气	和	活跃	这	烈酒	,

据说它能激发勇气，振奋精神。

[ænd; ənd][fɔːr; fər] [ðɪs] ['riːz(ə)n] [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]['teɪkən][baɪ] ['meləŋkɑːli] ['pɝːsənz] .

and	for	this	reason	should	be	taken	by	melancholy	persons	.
和	为了	这	原因	应该	是	已采取	经过	忧郁	人	.

因此，忧郁的人应该服用。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [gʊd] [ə'genst] ['nɜːrvəs] ['hedeɪk] , ['flætʃələns] , [ænd; ənd][hɪ'sterɪk(ə)l] [ə'fekʃənz] .

It	is	good	against	nervous	headache	,	flatulence	,	and	hysterical	affections	.
它	是	好的	反对	紧张的	头痛	,	胀气	,	和	歇斯底里的	情感	.

它对神经性头痛、胀气和癔症有疗效。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ˌænti'septɪk] .

It	is	antiseptic	.
它	是	防腐剂	.

它具有消毒作用。

['wɔːlnʌts] .

Walnuts	.
核桃	.

核桃。

[ðə; ði]['wɔːlnʌt][hæz; həz] [bɪn] [kɔːld] ['vedʒtəb(ə)l] ['ɑːrsnɪk] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ʌv; əv][ɪts] ['kjʊrətɪv] ['vælјuː][ɪn]

The	walnut	has	been	called	vegetable	arsenic	because	of	its	curative	value	in
这	核桃	有	到过	称为	蔬菜	砷	因为	的	它是	治疗	价值	在

[ɪg'ziːməˌeksɪmə] .

eczema	.
湿疹	.

核桃因其对湿疹的疗效而被誉为"植物砷"。

[æn; ən][ɔɪl] [əb'teɪnd] [frʌm; frəm][ðə; ði]['kɜːrn(ə)l][hæz; həz] [bɪn] [faʊnd] [ʌv; əv] [greɪt] ['sɜːrvɪs] [wen]

An	oil	obtained	from	the	kernel	has	been	found	of	great	service	when
一个	油	获得	从	这	核心	有	到过	成立	的	伟大的	服务	什么时候

[ə'plaɪd]

applied
应用

从果仁中提取的油在应用方面被发现具有很大的用途。

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 76]
[页 -]

[第76页]

[ɪk'stɜːrnəli] [ɪn]['keɪsɪz][ʌv; əv][skɪn] [dɪ'ziːzɪz] .
externally in cases of skin diseases .
外部 在 案例 的 皮肤 疾病 .

用于治疗皮肤病等外部疾病。

[ðə; ði] [liːvz] [ʌv; əv][ðə; ði]['wɔːlnʌt] [triː] [ɑːr; ər]['ɔːlsoʊ] [juːst] [fɔːr; fər][ðə; ði] [seɪm] ['pɜːrpəs] , [bəuθ]
The leaves of the walnut tree are also used for the same purpose , both
这 树叶 的 这 核桃 树 是 还 用过的 为了 这 相同的 目的 , 两个都
[ɪk'stɜːrnəli] [ænd; ənd] [ɪn'tɜːrnəli] .
externally and internally .
外部 和 内部 .

核桃树的叶子也用于同样的用途，既可外用也可内服。

[wʌn] [aʊns] [ʌv; əv][ðə; ði] [liːvz] [tuː; tə] - ['teɪbl,spuːnfʊl] [ʌv; əv] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] [meɪk] [ə; eɪ] [tiː] ,
One ounce of the leaves to 12 tablespoonfuls of boiling water make a tea ,
一 盎司 的 这 树叶 到 - 汤匙 的 沸腾 水 制作 一个 茶 ,

用一盎司茶叶兑十二汤匙沸水即可泡茶。

[hæf][ə; eɪ] [tiː] - [kʌp][ʌv; əv] [wɪtʃ] [meɪ] [biː; bi]['teɪkən] ['sevrəl] [taɪmz][ə; eɪ] [deɪ] .
half a tea - cup of which may be taken several times a day .
一半 一个 茶 - 杯子 的 哪个 可能 是 已采取 一些 时代 一个 天 .

每天可多次服用半杯茶。

[ðə; ði] [ə'fektɪd] [pɑːrts][ʃʊd; ʃəd]['ɔːlsoʊ][biː; bi] [wɑːʃt] [wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː] .
The affected parts should also be washed with it .
这 做作的 部分 应该 还 是 洗过 和 它 .

受影响的部位也应该用它清洗。

['wɔːlnʌts] , [tuː; tə][biː; bi] [wel] ['mæstɪkeɪtɪd] , [hæv; həv] [bɪn] ['gɪv(ə)n][tuː; tə] ['gaʊti] [ænd; ənd] [ru'mætɪk]
Walnuts , to be well masticated , have been given to gouty and rheumatic
核桃 , 到 是 出色地 咀嚼过的 , 有 到过 给定 到 痛风 和 风湿病
['peɪʃnts] [wɪð; wɪθ] [greɪt] [sək'ses] .
patients with great success .
患者 和 伟大的 成功 .

核桃要充分咀嚼后食用，对痛风和风湿病患者疗效显著。

[ə'baʊt] [wʌn]['dʌz(ə)n][pər] [deɪ] [ɪz][ðə; ði]['kwɑːntəti] [prɪ'skraɪbd] .
About one dozen per day is the quantity prescribed .
关于 一 打 每 天 是 这 数量 规定 .

规定的食用量约为每天十二只。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['pɑːsəb(ə)l] [ðæt] [ˌhɪr'ɪn] [laɪz][ðə; ði]['siːkrət][ʌv; əv][ðə; ði][fækt] [ðæt] ['aʊər; ɑːr]['ænsestərz]
It is possible that herein lies the secret of the fact that our ancestors
它 是 可能的 那 在此处 谎言 这 秘密 的 这 事实 那 我们的 祖先
[ɪn'veriəbli] [tʊk] ['wɔːlnʌts] [wɪð; wɪθ][ðer; ðər] [waɪn] .
invariably took walnuts with their wine .
总是 采取 核桃 和 他们的 葡萄酒 .

这或许就是我们的祖先总是喜欢用核桃佐酒的原因所在。

[ðə; ði] [griːn] , [ˌʌn'raɪp] ['wɔːlnʌt] [ɪz]['juːsf(ə)l][fɔːr; fər] [ɪk'spɛlɪŋ] [wəːmz, vɔːrms] .
The green , unripe walnut is useful for expelling worms .
这 绿色的 , 生 核桃 是 有用 为了 排出 蠕虫 .

青涩未成熟的核桃可以用来驱虫。

[wiːt] .
Wheat .
小麦 .

小麦。

[hoʊl] [wiːt] [ɪz][ə; eɪ]['pɜːrfɪkt] [fuːd] .
Whole wheat is a perfect food .
所有的 小麦 是 一个 完美的 食物 .

全麦是一种完美的食物。

[ɪn][ðə; ði][fɔːrm][ʌv; əv] [waɪt] ['flaʊər] , [haʊ'evər] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz][æn; ən] [ɪm'pɜːrfɪkt] , [ˌʌn'bælənst] [fuːd] ,
In the form of white flour , however , it is an imperfect , unbalanced food ,
在 这 形式 的 白色的 面粉 , 然而 , 它 是 一个 不完善 , 不平衡 食物 ,

然而，以白面粉的形式出现时，它是一种不完美、不均衡的食物。

[ɑːn] [ə'kaʊnt] [ʌv; əv][ɪts][ˌdeprə'veɪʃən; ˌdɪpraɪ'veɪʃən][ʌv; əv][ðə; ði]['væljuəb(ə)l] ['fɒsfeɪts] [wɪtʃ] [ɪg'zɪst][ɪn]
on account of its deprivation of the valuable phosphates which exist in
在 帐户 的 它是 剥夺 的 这 有价值的 磷酸盐 哪个 存在 在

由于其缺乏存在于……中的宝贵磷酸盐

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 77]
[页 -]

[第77页]

[ðə; ði][bræn] .
the bran .
这 麸 .

麸皮。

['rɪkɪts] [ænd; ənd][ˌmælnu'trɪʃ(ə)n]['dʒen(ə)rəli][ɑːr; ər][ðə; ði] ['aʊtkʌm] [ʌv; əv][ðə; ði][hə'bɪtʃuəl][juːz][ʌv; əv]
Rickets and malnutrition generally are the outcome of the habitual use of
疳 和 营养不良 一般来说 是 这 结果 的 这 习惯性的 使用 的
[waɪt] ['flaʊər] ,
white flour ,
白色的 面粉 ,

佝偻病和营养不良通常是长期食用白面粉的结果。

[ən'les] [ðə; ði] [lɔːs] [ʌv; əv] ['mɪnərəl] ['mætər] [ɪz] ['kaʊntər] ['bælənst] [baɪ] ['ʌðər] [fuːdz] .
unless the loss of mineral matter is counter balanced by other foods .
除非 这 损失 的 矿物 事情 是 柜台 均衡 经过 其他 食物 .

除非其他食物能够弥补矿物质的流失。

['oʊnli][ðə; ði] ['veri] ['faɪnɪst] ['hoʊlmiːl] , [sʌtʃ] [æz; əz] " - , " [fɔːr; fər][ɪg'zæmp(ə)l] , [ʃʊd; ʃəd][biː; bi]
Only the very finest wholemeal , such as " Artox , " for example , should be
仅有的 这 非常 最好的 全麦 , 这样的 作为 " - , " 为了 例子 , 应该 是
[juːst] [fɔːr; fər] ['meɪkɪŋ] [bred] ,
used for making bread ,
用过的 为了 制作 面包 ,

只有最优质的全麦面粉，例如"Artox"牌，才应该用来制作面包。

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
etc .
ETC .

ETC。

[ðə; ði]['ɔːrd(ə)neri] [kɔːrs] [ɑːr; ər][æpt][tuː; tə] [prə'duːs] [ˌɪn'testɪnəl] [ˌɪrɪ'teɪʃ(ə)n] .
The ordinary coarse wholemeals are apt to produce intestinal irritation .
这 普通的 粗 全麦 是 易于 到 生产 肠 刺激 .

普通的粗粒全麦食品容易引起肠道刺激。

[krækt] [wiːt] , [soʊkt] [ˌoʊvər'naɪt] [ɪn]['wɔːtər][ænd; ənd] [bɔɪld] [fɔːr; fər][ə; eɪ] ['kʌp(ə)l] [ʌv; əv] ['aʊərz] ,
Cracked wheat , soaked overnight in water and boiled for a couple of hours ,
裂纹 小麦 , 浸泡过 过夜 在 水 和 煮沸 为了 一个 夫妻 的 小时 ,

碎小麦，用水浸泡过夜，然后煮几个小时。

[ɪz][ə; eɪ] ['feɪvərɪt] [prɪ'skrɪpʃ(ə)n] [ʌv; əv] [ə'merɪkən] ['raɪtɜ-z] [fɔ:r; fər][hə'bɪtʃuəl] [ˌkɑ:nstɪ'peɪʃn] .

is	a	favourite	prescription	of	American	writers	for	habitual	constipation	.
是	一个	最喜欢的	处方	的	美国人	作家	为了	习惯性的	便秘	.

是美国作家治疗习惯性便秘的常用处方药。

[ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi] [əb'teɪnd] [æt; ət][moʊst][lɑ:rdʒ] " [fu:d] - [rɪ'fɔ:rm] " ['stɔrz] .

It	may	be	obtained	at	most	large	"	Food	-	Reform	"	stores	.
它	可能	是	获得	在	最多	大的	"	食物	-	改革	"	商店	.

大多数大型"食品改革"商店都有售。

[bræn] [ti:] .

Bran	Tea	.
麸	茶	.

麸皮茶。

['nɜ:rvəs] [ɔ:r] ['pɝ:sənz] [wɪl] [dɪ'raɪv] [greɪt] ['benɪfɪt] [frʌm; frəm][ə; eɪ] [kɔ:rs] [ʌv; əv][bræn] [ti:] .

Nervous	or	anæmic	persons	will	derive	great	benefit	from	a	course	of	bran	tea	.
紧张的	或者	贫血	人	将要	派生	伟大的	益处	从	一个	课程	的	麸	茶	.

神经质或贫血的人喝一段时间的麸皮茶会受益匪浅。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [meɪd] [æz; əz] ['fɑ:loʊz] : — [tu:; tə] ['evri] [kʌp][ʌv; əv][bræn] [ə'laʊ] [ˌtu:'tu:][kʌps] [dɪ'stɪld] ['wɔ:tər] .

It	is	made	as	follows	:	—	To	every	cup	of	bran	allow	2	cups	distilled	water	.
它	是	制成	作为	跟随	:	—	到	每一个	杯子	的	麸	允许	2	杯子	蒸馏	水	.

制作方法如下：—每杯麸皮加入2杯蒸馏水。

[wel] [wɑ:ʃ] [ðə; ði][bræn][ɪn][koʊld]['wɔ:tər] ; [ˌaɪ 'ti:][ɪz]['dʒen(ə)rəli] [fʊl] [ʌv; əv] [dʌst] .

Well	wash	the	bran	in	cold	water	;	it	is	generally	full	of	dust	.
出色地	洗	这	麸	在	寒冷的	水	;	它	是	一般来说	满的	的	灰尘	.

用冷水彻底清洗麸皮；麸皮通常含有大量灰尘。

[pʊt][ɪn][ə; eɪ] ['sɔ:spæn] [wɪð; wɪθ][ðə; ði][koʊld] [dɪ'stɪld] ['wɔ:tər] , ['kʌvər] ['taɪtli] , [ænd; ənd][bɔɪl][fɔ:r; fər]

Put	in	a	saucepan	with	the	cold	distilled	water	,	cover	tightly	,	and	boil	for
放	在	一个	平底锅	和	这	寒冷的	蒸馏	水	,	覆盖	紧紧	,	和	熬	为了

['θɜ:rti] ['mɪnɪts] .

thirty	minutes	.
三十	分钟	.

将其放入平底锅中，加入冷蒸馏水，盖紧锅盖，煮沸30分钟。

[streɪn] ,

Strain	,
拉紧	,

拉紧，

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	78	]
[	页	-	]

[第78页]

[ænd; ənd] ['fleɪvər] [wɪð; wɪθ] ['ʃʊgər] [ænd; ənd]['lemən][dʒu:s][tu:; tə] [teɪst] .

and	flavour	with	sugar	and	lemon	juice	to	taste	.
和	味道	和	糖	和	柠檬	汁	到	品尝	.

根据口味加入糖和柠檬汁调味。

[teɪk] [ə; eɪ] ['tikʌpˌfʊl] [naɪt] [ænd; ənd] ['mɔ:rnɪŋ] .

Take	a	teacupful	night	and	morning	.
拿	一个	一杯茶	夜晚	和	早晨	.

早晚各喝一杯茶。

[[ˌpi: 'dʒi:] -]

[	Pg	79	]
[	页	-	]

[第79页]

[pɑːrt][ˌaɪˈaɪˈaɪ] . — ['ɪndɪsiːz]
Part III . — Indices
部分 三、 . 一 指数

第三部分——索引

['ɪndeks][tuː; tə] [dɪˈziːzɪz] [ænd; ənd] ['remədiz]
INDEX TO DISEASES AND REMEDIES
指数 到 疾病 和 补救措施

疾病与疗法索引

['æbses] —
Abscess —
脓肿 —

脓肿——

['pɑːrsli]
Parsley
香菜

香菜

['æsɪd] [dɪsˈpepʃə] —
Acid Dyspepsia —
酸 消化不良 —

酸性消化不良——

['æp(ə)l]
Apple
苹果

苹果

—
Anæmia —
贫血 —

贫血-

[bəˈnænə]
Banana
香蕉

香蕉

['bɑːrli]
Barley
大麦

大麦

[bræn]
Bran
麸

麸

['lentl]
Lentil
扁豆

扁豆

['spɪnɪtʃ]
Spinach
菠菜

菠菜

['strɔːberi]
Strawberry
草莓

草莓

['wɔːtər] - [kres]
Water - cress
水 - 豆瓣菜

西洋菜

['æzmə] —
Asthma —
哮喘 —

哮喘-

['ɔrɪndʒ]
Orange
橙子

橙子

[b'lækhedz] —
Blackheads —
黑头 —

黑头——

['leмən]
Lemon
柠檬

柠檬

[bɔɪlz] —
Boils —
沸腾 —

疖子——

[griːn] [fɪgz]
Green Figs
绿色的 无花果

青无花果

['baʊəl] [ɪm'pækʃən] —
Bowel Impaction —
肠 撞击 —

肠梗阻——

[paɪn] - ['æp(ə)l]
Pine - apple
松树 - 苹果

菠萝

[breɪn] [fæg] —
Brain Fag —
脑 同性恋 —

脑残——

['æp(ə)l]
Apple
苹果

苹果

[brɑːŋ'kaɪtɪs] —
Bronchitis —
支气管炎 —

支气管炎-

['ʌnjən]
Onion
洋葱

洋葱

['rædɪʃ]
Radish
萝卜

萝卜

['bruːzɪz] —
Bruises —
瘀伤 —

瘀伤——

[bə'nænə]
Banana
香蕉

香蕉

[bɜːrn] —
Burns —
烧伤 —

伯恩斯——

[biːt]
Beet
甜菜

甜菜

[pə'teɪtoʊ]
Potato
土豆

土豆

['kænsər] —
Cancer —
癌症 —

癌症-

['sɪnəmən]
Cinnamon
肉桂

肉桂

['lemən]
Lemon
柠檬

柠檬

['pɑːrsli]
Parsley
香菜

香菜

[tʃest] [ə'fekʃənz] —
Chest **Affections** —
胸部 情感 —

胸部疾病——

['ɑːmənd]
Almond
杏仁

杏仁

['ɔrɪndʒ]
Orange
橙子

橙子

['tʃɪlbleɪnz] —
Chilblains —
冻疮 —

冻疮-

['lemən]
Lemon
柠檬

柠檬

['ʌnjən]
Onion
洋葱

洋葱

['kɑ:lərə] —
Cholera —
霍乱 —

霍乱-

['kɔ:fi]
Coffee
咖啡

咖啡

['koʊldz] —
Colds —
感冒 —

感冒——

[blæk] ['kɜ:rənt]
Black **Currant**
黑色的 黑醋栗

黑醋栗

['eldərberi]
Elderberry
接骨木

接骨木

['kɑ:lɪk] —
Colic —
绞痛 —

绞痛-

['kærəweɪ] [si:d]
Caraway **Seed**
葛缕子 种子

葛缕子籽

['ʌnjən]
Onion
洋葱

洋葱

[ˌkɑ:nstɪ'peɪʃn] —
Constipation —
便秘 —

便秘-

[brə'zɪl] [nʌt]
Brazil **Nut**
巴西 坚果

巴西坚果

[krækt] [wiːt]
Cracked **Wheat**
裂纹 小麦

碎小麦

['ɑːlɪv] [ɔɪl]
Olive **Oil**
橄榄 油

橄榄油

['ʌnjən]
Onion
洋葱

洋葱

[kən'sʌmpʃ(ə)n] —
Consumption **—**
消耗 —

消耗-

['kæbɪdʒ] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
Cabbage **,** **etc** **.**
卷心菜 , ETC .

卷心菜等等。

['kærət]
Carrot
胡萝卜

胡萝卜

['sɪnəmən]
Cinnamon
肉桂

肉桂

[kres]
Cresses
豆瓣菜

豆瓣菜

[deɪt]
Date
日期

日期

[greɪp]
Grape
葡萄

葡萄

['ɔrɪndʒ]
Orange
橙子

橙子

[piː] [nʌt]
Pea **Nut**
豌豆 坚果

豌豆

[kɔːrnz] —
Corns **—**
玉米 —

玉米——

['leмən]
Lemon
柠檬

柠檬

[kɔfs] —
Coughs —
咳嗽 —

咳嗽——

[blæk] ['kɜ:rənt]
Black **Currant**
黑色的 黑醋栗

黑醋栗

['eldərberi]
Elderberry
接骨木

接骨木

['tɜ:rnɪp]
Turnip
芜菁

芜菁

—
Diarrhœa —
腹泻 —

腹泻-

['blækberi]
Blackberry
黑莓

黑莓

['ræzberi]
Raspberry
覆盆子

覆盆子

[dɪf'θɪriəˌdɪp'θɪriə] —
Diphtheria —
白喉 —

白喉-

['leмən]
Lemon
柠檬

柠檬

[paɪn] - ['æp(ə)l]
Pine - **apple**
松树 - 苹果

菠萝

[dɪs'pepʃə] —
Dyspepsia —
消化不良 —

消化不良——

['æp(ə)l]
Apple
苹果

苹果

['seləri]
Celery
芹菜

芹菜

[piː] [nʌt]
Pea **Nut**
豌豆 坚果

豌豆坚果

[ɪgˈziːməˌˈeksɪmə] —
Eczema **—**
湿疹 —

湿疹-

['lævəndər]
Lavender
薰衣草

薰衣草

['wɔːlnʌt]
Walnut
核桃

核桃

['epɪlepsi] —
Epilepsy **—**
癫痫 —

癫痫-

['pɑːrsli]
Parsley
香菜

香菜

[aɪ] , [ˌɪnfləˈmeɪʃn] [ʌv; əv] —
Eye **,** **Inflammation** **of** **—**
眼睛 , 炎 的 —

眼部炎症——

['æp(ə)l]
Apple
苹果

苹果

['fiːvər] —
Fever **—**
发烧 —

发烧-

['æp(ə)l]
Apple
苹果

苹果

['bɑːrli]
Barley
大麦

大麦

['eldərberi]
Elderberry
接骨木

接骨木

[greɪp]
Grape
葡萄

葡萄

['lemən]
Lemon
柠檬

柠檬

['flætʃələns] —
Flatulence —
胀气 —

胀气——

[taɪm]
Thyme
百里香

百里香

['freklz] —
Freckles —
雀斑 —

雀斑——

['leмən]
Lemon
柠檬

柠檬

[gɔ:l] [stoʊn] —
Gall **Stone** —
瘿 石头 —

胆结石-

['ɑ:lɪv] [ɔɪl]
Olive **Oil**
橄榄 油

橄榄油

[gæ'straɪtɪs] —
Gastritis —
胃炎 —

胃炎-

[bə'nænə]
Banana
香蕉

香蕉

['bɑ:rli]
Barley
大麦

大麦

[gaʊt] —
Gout —
痛风 —

痛风-

['æp(ə)l]
Apple
苹果

苹果

['kærət]
Carrot
胡萝卜

胡萝卜

['seləri]
Celery
芹菜

芹菜

[greɪp]
Grape
葡萄

葡萄

['lemən]
Lemon
柠檬

柠檬

[pə'teɪtoʊ]
Potato
土豆

土豆

['spɪnɪtʃ]
Spinach
菠菜

菠菜

['strɔ:beri]
Strawberry
草莓

草莓

['wɔ:lnʌt]
Walnut
核桃

核桃

Hæmorrhage
出血

出血

['net(ə)l]
Nettle
荨麻

荨麻

['hedeɪk]
Headache
头痛

头痛

['lævəndər]
Lavender
薰衣草

薰衣草

['ɔrɪndʒ]
Orange
橙子

橙子

[taɪm]
Thyme
百里香

百里香

[hɑːrt] , [ˌpælpəˈteʃən] [ʌv; əv] —
Heart , Palpitation of —
心 , 心悸 的 —

心悸——

[əˈspærəgəs]
Asparagus
芦笋

芦笋

[ˈlemən]
Lemon
柠檬

柠檬

[hɪˈstɪriə] —
Hysteria —
歇斯底里 —

歇斯底里-

[ˈkærəweɪ] [siːd]
Caraway Seed
葛缕子 种子

葛缕子籽

[ˈɔrɪndʒ] [pɪps]
Orange Pips
橙子 点数

橙籽

[taɪm]
Thyme
百里香

百里香

[ˌɪndɪˈdʒestʃən] —
Indigestion —
消化不良 —

消化不良-

[ˈæp(ə)l]
Apple
苹果

苹果

[ˈseləri]
Celery
芹菜

芹菜

[piː] [nʌt]
Pea Nut
豌豆 坚果

豌豆坚果

[ˌɪniˈbraɪəti] —
Inebriety —
醉酒 —

醉酒——

['æp(ə)l]
Apple
苹果

苹果

[ˌɪnfləˈmeɪʃn] —
Inflammation —
炎 —

炎-

['æp(ə)l]
Apple
苹果

苹果

[bəˈnænə]
Banana
香蕉

香蕉

['bɑːrli]
Barley
大麦

大麦

[griːn] ['guːsberi]
Green **Gooseberry**
绿色的 醋栗

绿鹅莓

[ˌɪnfluˈenzə] —
Influenza —
流感 —

流感-

['sɪnəmən]
Cinnamon
肉桂

肉桂

['ɔrɪndʒ]
Orange
橙子

橙子

[ˌɪrɪtəˈbɪləti] —
Irritability —
易怒 —

易怒-

[pruːn]
Prune
修剪

修剪

['kɪdni] [dɪ'ziːz] —
Kidney **Disease** —
肾 疾病 —

肾脏疾病-

['pɑːrsli]
Parsley
香菜

香菜

['lɪvər] [kəm'pleɪnts] —
Liver **Complaints** —
肝 投诉 —

肝脏疾病——

['æp(ə)l]
Apple
苹果

苹果

['kærət]
Carrot
胡萝卜

胡萝卜

[greɪp]
Grape
葡萄

葡萄

['lemən]
Lemon
柠檬

柠檬

[red] ['guːsberi]
Red **Gooseberry**
红色的 醋栗

红鹅莓

[tə'meɪtoʊ]
Tomato
番茄

番茄

[waɪt] [biːt]
White **Beet**
白色的 甜菜

白甜菜

[mə'leriə] —
Malaria —
疟疾 —

疟疾-

[greɪp]
Grape
葡萄

葡萄

['lemən]
Lemon
柠檬

柠檬

['ɔrɪndʒ]
Orange
橙子

橙子

['melənkɑːli] —
Melancholy —
忧郁 —

忧郁——

[taɪm]
Thyme
百里香

百里香

['menstruəl] [əb'strʌkʃ(ə)n] —
Menstrual **Obstruction** **—**
月经 梗阻 —

月经不调——

['pɑːrsli]
Parsley
香菜

香菜

['nɜːrvəs] [dɪs'pepʃə] —
Nervous **Dyspepsia** **—**
紧张的 消化不良 —

神经性消化不良——

['seləri]
Celery
芹菜

芹菜

['nɜːrvəs] [ɪk'saɪtmənt] —
Nervous **Excitement** **—**
紧张的 激动 —

神经兴奋——

['ʌnjən]
Onion
洋葱

洋葱

[seɪdʒ]
Sage
圣人

圣人

['nɜːrvəs] [ɪg'zɔːstʃən] —
Nervous **Exhaustion** **—**
紧张的 疲惫 —

神经衰弱——

['æp(ə)l]
Apple
苹果

苹果

[nʊ'rældʒə] —
Neuralgia **—**
神经痛 —

神经痛——

[sə'vɪl] ['ɔrɪndʒ]
Seville **Orange**
塞维利亚 橙子

塞维利亚橙

[ˌpælpə'teʃən] [ʌv; əv] [hɑːrt] —
Palpitation **of** **Heart** **—**
心悸 的 心 —

心悸——

[əˈspærəgəs]
Asparagus
芦笋

芦笋

[ˈlemən]
Lemon
柠檬

柠檬

[pəˈræləsɪs] —
Paralysis **—**
麻痹 —

麻痹-

[ˈlævəndər]
Lavender
薰衣草

薰衣草

[ˌperɪtəˈnaɪtɪs] —
Peritonitis **—**
腹膜炎 —

腹膜炎-

[bəˈnænə]
Banana
香蕉

香蕉

[paɪlz] —
Piles **—**
痔疮 —

痔疮——

[ˈeldərberi]
Elderberry
接骨木

接骨木

[nuːˈmoʊniə] —
Pneumonia **—**
肺炎 —

肺炎-

[ˈsɪnəmən]
Cinnamon
肉桂

肉桂

[ˈɔrɪndʒ]
Orange
橙子

橙子

[ˈpʌlməneri] [kəmˈpleɪnts] —
Pulmonary **Complaints** **—**
肺部 投诉 —

肺部疾病——

[ˈkæbɪdʒ] , [ˌet ˈsetərə; ˌɪt ˈsetərə] .
Cabbage **,** **etc** **.**
卷心菜 , ETC .

卷心菜等等。

['kærət]
Carrot
胡萝卜

胡萝卜

[greɪp]
Grape
葡萄

葡萄

[seɪdʒ]
Sage
圣人

圣人

['ru:mətɪzəm] —
Rheumatism —
风湿病 —

风湿病——

[ə'spærəgəs]
Asparagus
芦笋

芦笋

['kæbɪdʒ] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
Cabbage , etc .
卷心菜 , ETC .

卷心菜等等。

['seləri]
Celery
芹菜

芹菜

[kres]
Cress
豆瓣菜

豆瓣菜

['lemən]
Lemon
柠檬

柠檬

['rædɪʃ]
Radish
萝卜

萝卜

['strɔ:beri]
Strawberry
草莓

草莓

>Walnut
>Walnut
>Walnut

核桃

['rɪkɪts] —
Rickets —
疳 —

疳-

[pəˈteɪtoʊ]
Potato
土豆

土豆

['skɜ:rvi] —
Scurvy —
坏血病 —

坏血病-

[kres]
Cress
豆瓣菜

豆瓣菜

['lemən]
Lemon
柠檬

柠檬

[pəˈteɪtoʊ]
Potato
土豆

土豆

['ræzberi]
Raspberry
覆盆子

覆盆子

['tɜ:rnɪp]
Turnip
芜菁

芜菁

[skɪn] [ɪˈrʌpʃənz] —
Skin **Eruptions** —
皮肤 喷发 —

皮肤疹——

['net(ə)l]
Nettle
荨麻

荨麻

['rædɪʃ]
Radish
萝卜

萝卜

['sli:pləsnəs] —
Sleeplessness —
失眠 —

失眠——

['letɪs]
Lettuce
莴苣

莴苣

['ʌnjən]
Onion
洋葱

洋葱

['smɔːlpɑːks] —
Smallpox —
天花 —

天花-

[greɪps]
Grapes
葡萄

葡萄

[sɔːz] —
Sores —
疮 —

疮——

[biːt]
Beet
甜菜

甜菜

[sɔːr] [θroʊt] —
Sore **Throat** —
疮 喉 —

咽喉痛-

['æp(ə)l]
Apple
苹果

苹果

[blæk] ['kɜːrənt]
Black **Currant**
黑色的 黑醋栗

黑醋栗

[paɪn] - ['æp(ə)l]
Pine - **apple**
松树 - 苹果

菠萝

[spreɪnz] —
Sprains —
扭伤 —

扭伤——

[bə'nænə]
Banana
香蕉

香蕉

['kærəweɪ] [siːd]
Caraway **Seed**
葛缕子 种子

葛缕子籽

[stɪŋz] —
Stings —
刺痛 —

刺痛——

['ʌnjən]
Onion
洋葱

洋葱

[stoʊn] —
Stone —
石头 —

石头-

['æp(ə)l]
Apple
苹果

苹果

[per]
Pear
梨

梨

['rædɪʃ]
Radish
萝卜

萝卜

['strɔ:beri]
Strawberry
草莓

草莓

['taɪfɔɪd] ['fi:vər] —
Typhoid **Fever** —
伤寒 发烧 —

伤寒——

[bə'nænə]
Banana
香蕉

香蕉

['ju:təraɪn] [dɪ'zi:z] —
Uterine **Disease** —
子宫 疾病 —

子宫疾病——

[red] [bi:t]
Red **Beet**
红色的 甜菜

红甜菜

['ʌlsɚz] —
Ulcers —
溃疡 —

溃疡——

['kærət]
Carrot
胡萝卜

胡萝卜

[tə'meɪtoʊ]
Tomato
番茄

番茄

['vɪʃəsnəs] —
Viciousness —
恶毒 —

恶毒——

[pruːn]
Prune
修剪

修剪

[wiːk] [daɪˈdʒestʃən] —
Weak **Digestion** **—**
虚弱的 消化 —

消化不良——

[ˈtʃesnʌt]
Chestnut
板栗

板栗

[greɪp]
Grape
葡萄

葡萄

[ˈletɪs]
Lettuce
莴苣

莴苣

[paɪn] [ˈkɜːnl]
Pine **Kernal**
松树 内核

松子仁

[raɪs]
Rice
米

米

[ˈstrɔːberi]
Strawberry
草莓

草莓

[ˈwuːpɪŋ; ˈwʊpɪŋ] [kɔːf] —
Whooping **Cough** **—**
欢呼 咳嗽 —

百日咳——

[ˈrædɪʃ]
Radish
萝卜

萝卜

[wəːmz, vɔːrms] —
Worms **—**
蠕虫 —

蠕虫——

[ˈkærət]
Carrot
胡萝卜

胡萝卜

[ˈkəukə,nʌt]
Cocoanut
椰子

椰子

['ɑːlɪv] [ɔɪl]
Olive **Oil**
橄榄 油

橄榄油

['wɔːlnʌt]
Walnut
核桃

核桃

[[ˌpiː 'dʒiː] -]
[Pg 87]
[页 -]

[第 87 页]

['ɪndeks][tuː; tə] [prə'skrɪpʃənz] [ænd; ənd] ['resəpɪz]
INDEX TO PRESCRIPTIONS AND RECIPES
指数 到 处方 和 食谱

处方和食谱索引

['ɑːmənd] [suːp]
Almond Soup
杏仁 汤

杏仁汤

['æp(ə)l] [tiː]
Apple Tea
苹果 茶

苹果茶

[bə'nænə][ænd; ənd] ['bɑːrli] [ɪn'dʒekʃ(ə)n]
Banana and Barley Injection
香蕉 和 大麦 注射

香蕉和大麦注射液

['bɑːrli] ['wɔːtər]
Barley Water
大麦 水

大麦水

['blækberi] [tiː]
Blackberry Tea
黑莓 茶

黑莓茶

['blækberi] ['dʒeli]
Blackberry Jelly
黑莓 果冻

黑莓果冻

[blæk] ['kɜːrənt] [tiː]
Black Currant Tea
黑色的 黑醋栗 茶

黑加仑茶

[bræn] [tiː]
Bran Tea
麸 茶

麸皮茶

['sɪnəmən] [tiː]
Cinnamon Tea
肉桂 茶

肉桂茶

['tʃesˌnʌt] , [bɔɪld]
Chestnuts , Boiled
栗子 , 煮沸

煮栗子

['eldərberi] [li:f] ['poʊltɪs]
Elderberry Leaf Poultice
接骨木 叶子 药膏

接骨木叶敷剂

[fɪgz] , [sti:md]
Figs , Steamed
无花果 , 蒸

蒸无花果

[fru:t] [dʒu:s] , [prɪ'zɜ:rv]
Fruit Juice , Preserved
水果 汁 , 保存完好

果汁，保藏

['lemən] [prɪ'skrɪpʃ(ə)n] [fɔ:r; fər] [mə'leriə]
Lemon Prescription for Malaria
柠檬 处方 为了 疟疾

柠檬治疗疟疾的处方

['mɑ:rməleɪd] ['tɑ:nɪk]
Marmalade Tonic
果酱 补品

橘子酱汤力水

[nʌt] [kri:m]
Nut Cream
坚果 奶油

坚果奶油

['ʌnjən] [dʒu:s]
Onion Juice
洋葱 汁

洋葱汁

['ʌnjən] ['poʊltɪs]
Onion Poultice
洋葱 药膏

洋葱膏药

['ɔrɪndʒ] [pɪps] , [draɪd]
Orange Pips , Dried
橙子 点数 , 干燥

干橙核

[paɪn] - ['æp(ə)l][dʒu:s]
Pine - apple Juice
松树 - 苹果 汁

菠萝汁

[pə'teɪtoʊ] ['loʊʃn]
Potato Lotion
土豆 洗剂

土豆乳液

[pru:n] [ti:]
Prune Tea
修剪 茶

西梅茶

['rædɪʃ] [dʒuːs]
Radish Juice
萝卜 汁

萝卜汁

['reɪz(ə)n] [tiː]
Raisin Tea
葡萄干 茶

葡萄干茶

[raɪs] , [bɔɪld]
Rice , Boiled
米 , 煮沸

米饭，白米饭

[seɪdʒ] [tiː]
Sage Tea
圣人 茶

鼠尾草茶

['tɜːrnɪp][dʒuːs]
Turnip Juice
芜菁 汁

萝卜汁

['wɔːlnʌt] [liːf] [tiː]
Walnut Leaf Tea
核桃 叶子 茶

核桃叶茶

['ɪndeks] — [ˌmɪsə'leɪniəs]
INDEX — MISCELLANEOUS
指数 — 各种各样的

索引—杂项

[ɑːr'tɪstɪk] ['fækltiz] , [tuː; tə]['streŋ(k)θ(ə)n]
Artistic Faculties , to Strengthen
艺术 学院 , 到 加强

艺术才能，以加强

['kæbɪdʒ] , [fɔːr; fər] ['nɜːrsɪŋ] ['mʌðərz]
Cabbage , for Nursing Mothers
卷心菜 , 为了 护理 母亲们

卷心菜，哺乳期母亲的福音

['kærəweɪ] [siːdz] , [prə'moʊt] [sɪ'kriːʃn] [ʌv; əv][mɪlk]
Caraway Seeds , promote Secretion of Milk
葛缕子 种子 , 推动 分泌 的 牛奶

葛缕子籽能促进乳汁分泌

[kres] , [gʊd] [fɔːr; fər][breɪn]
Cresses , good for Brain
豆瓣菜 , 好的 为了 脑

豆瓣菜，对大脑有益

['lævəndər] , [prɪ'vɛnts, priː'vɛnts] [flaɪz] , [fliːz] , [ænd; ənd] [mɔθs]
Lavender , prevents Flies , Fleas , and Moths
薰衣草 , 阻止 苍蝇 , 跳蚤 , 和 蛾子

薰衣草能驱赶苍蝇、跳蚤和飞蛾。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

食疗：关于食物及其药用价(Food Remedies Facts About Foods And Their)

[nʌts] , [truː] ['sʌbstɪtuːt] [fɔːr; fər] [fleʃ] [miːt]
Nuts , true Substitute for Flesh Meat
坚果 , 真的 代替 为了 肉 肉

坚果，真正的肉类替代品

[nʌt] ['bʌtər] [mə'ʃiːn]
Nut Butter Machine
坚果 黄油 机器

坚果酱机

['ɑːlɪv] [ɔɪl] , [tests] [fɔːr; fər]['pjʊrəti][ʌv; əv]
Olive Oil , Tests for Purity of
橄榄 油 , 测试 为了 纯度 的

橄榄油纯度检测

[pʌls] , [nɑːt][ˌɪndɪ'dʒestəbl]
Pulse , not Indigestible
脉冲 , 不是 难以消化的

脉搏，而非难以消化的

[tə'meɪtoʊ] , [nɑːt][bæd][fɔːr; fər]['kænsər][ɔːr] [gaʊt]
Tomato , not bad for Cancer or Gout
番茄 , 不是 坏的 为了 癌症 或者 痛风

番茄，对癌症或痛风还不错

['ædvɝˌtaɪzmənts]
ADVERTISEMENTS
广告

广告

[ə; eɪ] [wɜːrd] [ə'baʊt] [ðə; ði] ['ædvɝˌtaɪzmənts] .
A WORD ABOUT THE ADVERTISEMENTS .
一个 单词 关于 这 广告 .

关于广告的几点说明。

['riːdɝz] [ʌv; əv][ðə; ði] ['helθi] [laɪf] ['buklits] [wɪl] ['daʊtləs] [biː; bi][glæd][tuː; tə] [noʊ] [ðæt] ['oʊnli]
Readers of the Healthy Life Booklets will doubtless be glad to know that only
读者 的 这 健康 生活 小册子 将要 毫无疑问 是 高兴的 到 知道 那 仅有的
[ðoʊz] ['ædvɝˌtaɪzmənts] [ʌv; əv] [fuːdz] [ðæt] [kæn; kən][biː; bi] [ˌkɑːnʃi'enʃəsli] [ˌrekə'mendɪd] [ɑːr; ər]
those advertisements of foods that can be conscientiously recommended are
那些 广告 的 食物 那 能 是 切实 受到推崇的 是
[ək'septɪd] .
accepted .
公认 .

《健康生活手册》的读者无疑会很高兴地得知，只有那些可以真诚推荐的食品广告才会被接受。

[ðɪs] [ˌnesə'serəli] ['limits][ðə; ði] ['nʌmbər] [ʌv; əv] ['ædvɝˌtaɪzmənts] , [bʌt; bət][hæz; həz][ðə; ði] [əd'væntɪdʒ]
This necessarily limits the number of advertisements , but has the advantage
这 一定 限制 这 数字 的 广告 , 但 有 这 优势
[ʌv; əv] ['meɪkɪŋ] [ðem; ðəm] ['riːəli] ['sɜːrvɪsəb(ə)l] .
of making them really serviceable .
的 制作 他们 真的 可用 .

这必然会限制广告的数量，但好处是能让广告真正发挥作用。

[ðə; ði] ['pʌblɪʃər] [hæz; həz][noʊ] [pɪ'kju:nieri] ['ɪntrəst] [ɪn]['eni][ʌv; əv][ðə; ði][fɜ:rmz] ['menʃ(ə)nd] ,

The	publisher	has	no	pecuniary	interest	in	any	of	the	firms	mentioned	,
这	出版商	有	不	金钱	兴趣	在	任何	的	这	公司	提及	,

出版商与文中提及的任何公司均无任何经济利益关系。

[ænd; ənd] ['ðerfɔ:r] [fi:lz] [kwaɪt] [fri:] [tu:; tə] [gɪv] [hɪz; ɪz]['testɪmoʊni][tu:; tə][ðə; ði] [wɜ:rθ] [ʌv; əv][ðer; ðər]

and	therefore	feels	quite	free	to	give	his	testimony	to	the	worth	of	their
和	所以	感觉	相当	自由的	到	给	他的	见证	到	这	值得	的	他们的

[gʊdz] .

goods	.
商品	.

因此他完全可以放心地证明他们商品的价值。

" - " ['flaʊər] .

"	Artox	"	Flour	.
"	-	"	面粉	.

“Artox”面粉。

[ðɪs] [ɪz][soʊ] ['faɪnli] [graʊnd] [ðæt] , [ɔ:l'ðoʊ] ['hoʊlmi:l] ,

This	is	so	finely	ground	that	,	although	wholemeal	,
这	是	所以	精细地	地面	那	,	虽然	全麦	,

这种面粉磨得非常细，虽然是全麦的，

[ˌaɪ 'ti:] [meɪ] [bi:; bi] [ju:st] [ɪn][ðə; ði][ˌmænju'fæktʃər]['i:v(ə)n][ʌv; əv] [spʌndʒ] [keɪk] , [waɪl] [fɔ:r; fər] [bred]

it	may	be	used	in	the	manufacture	even	of	sponge	cake	,	while	for	bread
它	可能	是	用过的	在	这	生产	甚至	的	海绵	蛋糕	,	尽管	为了	面包

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [ˌʌnsər'pæsəbl] .

it	is	unsurpassable	.
它	是	无与伦比	.

它甚至可以用于制作海绵蛋糕，而对于面包来说，它是无可匹敌的。

[daɪ'dʒestɪv] [ti:] .

Digestive	Tea	.
消化	茶	.

助消化茶。

[ti:] - ['drɪŋkɪŋ] [ɪz] [kən'sɪdərd] [tu:; tə][bi:; bi] ['veri] [ɪn'dʒʊriəs] , [bʌt; bət][ðə; ði]['hæbɪt][ɪz] ['dɪfɪkəlt] ,

Tea	-	drinking	is	considered	to	be	very	injurious	,	but	the	habit	is	difficult	,
茶	-	喝	是	经过考虑的	到	是	非常	有害的	,	但	这	习惯	是	难的	,

[ə'pærəntli] [ɪm'pɑ:səb(ə)l] ,

apparently	impossible	,
显然	不可能的	,

饮茶被认为非常有害，但养成这个习惯却很难，甚至似乎是不可能的。

[fɔ:r; fər][sʌm; səm]['pi:p(ə)l][tu:; tə][ˌoʊvər'kʌm] , [ænd; ənd] ['ðerfɔ:r] [ðə; ði][ˌju:nɪ'vɜ:rs(ə)l][daɪ'dʒestɪv] [ti:]

for	some	people	to	overcome	,	and	therefore	the	Universal	Digestive	Tea
为了	一些	人们	到	克服	,	和	所以	这	普遍的	消化	茶

[sə'plaɪz] [ə; eɪ]['ri:əl] [ni:d] .

supplies	a	real	need	.
补给品	一个	真实的	需要	.

对于某些人来说，克服消化障碍是件难事，因此，通用消化茶满足了他们的真正需求。

[ə; eɪ] [ti:] ['maɪnəs] ['tænɪn] [ɪz][ə; eɪ] [bu:n] [tu:; tə] ['evriwʌn] ,

A	tea	minus	tannin	is	a	boon	to	everyone	,
一个	茶	减	单宁	是	一个	恩惠	到	每个人	,

不含单宁的茶对每个人都有益。

[bʌt; bət] [ɪ'speʃəli] [tu:; tə][ðə; ði] ['sʌfərəz] [frʌm; frəm] [dɪs'pepʃə] [ænd; ənd] ['nɜ:rvəs] [kəm'pleɪnts] .

but	especially	to	the	sufferers	from	dyspepsia	and	nervous	complaints	.
但	尤其	到	这	受害者	从	消化不良	和	紧张的	投诉	.

但尤其适用于消化不良和神经系统疾病患者。

['fraɪz]['koʊkoʊ] .
Fry's Cocoa .
弗莱的 可可 .

弗莱氏可可粉。

[ðɪs] ['koʊkoʊ][hæz; həz] [stʊd] [ðə; ði][test][ʌv; əv][taɪm][ænd; ənd] ['kemɪsts] [fɔːr; fər][soʊ] [lɔːŋ] [naʊ] [æz; əz]
This cocoa has stood the test of time and chemists for so long now as
这 可可 有 站立 这 测试 的 时间 和 化学家 为了 所以 长的 现在 作为
['hɑːrdli][tuː; tə] [niːd] ['fɜːrðər] ['testɪmoʊni][æz; əz][tuː; tə][ɪts] ['dʒenjuɪnnəs] .
hardly to need further testimony as to its genuineness .
几乎 到 需要 更远 见证 作为 到 它是 真实性 .

这种可可豆经受住了时间和化学家的考验，其真实性已无需进一步证明。

[ˌɪntər'næʃ(ə)nəl] [helθ] [əˌsəʊsi'eɪʃn; əˌsəʊʃi'eɪʃn] .
International Health Association .
国际的 健康 协会 .

国际卫生协会。

[ðeɪ] [sə'plaɪ] ['θɜːrəli] [pjʊr] [fuːdz] ,
They supply thoroughly pure foods ,
他们 供应 彻底 纯的 食物 ,

他们供应完全纯净的食品，

[ænd; ənd] ['riːdɚz] [wɪl] [duː] [wel] [tuː; tə] [teɪk] [əd'væntɪdʒ] [ʌv; əv][ðer; ðər]['ɔːfər][tuː; tə][send]['sæmpəlz]
and readers will do well to take advantage of their offer to send samples
和 读者 将要 做 出色地 到 拿 优势 的 他们的 提供 到 发送 样品
[tuː; tə][test][fɔːr; fər] [ðəm'selvz] .
to test for themselves .
到 测试 为了 他们自己 .

读者不妨利用他们提供的寄送样品进行自行测试的机会。

- [nʌt] [fuːdz] .
Mapleton's Nut Foods .
- 坚果 食物 .

Mapleton's 坚果食品。

[ðer; ðər] ['nʌtər] [ɪz][kwaɪt][ðə; ði][best]['vedʒtəb(ə)l] ['kʊkɪŋ] [fæt][ɑːn][ðə; ði]['mɑːrkɪt] , [ænd; ənd] [meɪks]
Their Nutter is quite the best vegetable cooking fat on the market , and makes
他们的 纳特 是 相当 这 最好的 蔬菜 烹饪 胖的 在 这 市场 , 和 制作
['eksələnt] ['peɪstri] .
excellent pastry .
出色的 糕点 .

他们的Nutter是市面上最好的植物食用油，做出来的糕点非常棒。

[ə; eɪ][paɪ] - [krʌst] [meɪd] [ʌv; əv] ['nʌtər] [ænd; ənd] " - " ['flaʊər][ɪz][ə; eɪ][ˌrevə'leɪʃ(ə)n][tuː; tə][ðə; ði]
A pie - crust made of Nutter and " Artox " Flour is a revelation to the
一个 馅饼 - 地壳 制成 的 纳特 和 " - " 面粉 是 一个 启示 到 这
[ˌʌnɪ'nɪʃieɪtɪd] .
uninitiated .
新手 .

用花生酱和"Artox"面粉制成的派皮，对于初次尝试的人来说，简直是一次味觉上的享受。

[ðə; ði] [nʌt] ['bʌtərz] [ɑːr; ər]['ɔːlsoʊ]['veri] [gʊd] , [ɪ'speʃəli] [ðə; ði] [ˌʌn'kʌlərd] [və'raɪətiz] ['leɪbld] "
The Nut Butters are also very good , especially the uncoloured varieties labelled "
这 坚果 黄油 是 还 非常 好的 , 尤其 这 无色 品种 标签 "
- .
Wallaceite .
- .

坚果酱也非常好，尤其是标有"华莱士"字样的无色品种。

" .
" Shearns .
" 希尔恩斯 .

希恩斯。

['mɪstər] . ['ʃɪrn] [ɪz][ðə; ði] [ək'nɑːlɪdʒd] " [fruːt] [kɪŋ] " [ʌv; əv][ðə; ði] [fuːd] [rɪ'fɔːrm] ['muːvmənt] .
Mr . Shearn is the acknowledged " Fruit King " of the Food Reform movement .
先生 . 希恩 是 这 已确认 " 水果 国王 " 的 这 食物 改革 移动 .

谢恩先生是公认的食品改革运动中的"水果之王"。

[ðə; ði][grænd][fruːt] [ʃɑːp] [ɪn] ['tɔtnəm] [kɔːrt] [roʊd] , [tuː; tə] [wɪtʃ] [ɪz] [naʊ] ['ædɪd] [ə; eɪ][ˌvedʒə'teriən]
The grand fruit shop in Tottenham Court Road , to which is now added a vegetarian
这 盛大 水果 店铺 在 托特纳姆热刺 法庭 路 , 到 哪个 是 现在 额外 一个 素食
['restrɑːnt] ,
restaurant ,
餐厅 ,

托特纳姆法院路上的那家大型水果店，现在又增设了一家素食餐厅。

[ɪz] [fə'mɪliər] [tuː; tə][moʊst] [fuːd] [rɪ'fɔːməz] [huː] [lɪv; laɪv][ɪn][ɔːr] [nɪr] ['lʌndən] .
is familiar to most Food Reformers who live in or near London .
是 熟悉的 到 最多 食物 改革者 WHO 居住 在 或者 靠近 伦敦 .

对于居住在伦敦或附近的食品改革者来说，这很熟悉。

['ʌðər] [wɪl] [biː; bi][glæd][tuː; tə] [noʊ] [ʌv; əv] - ['stɔrz] [wer] [ɔːl][ðə; ði]['leɪtɪst] " [fuːd] [rɪ'fɔːrm]
Others will be glad to know of Shearn's Stores where all the latest " Food Reform
其他的 将要 是 高兴的 到 知道 的 - 商店 在哪里 全部 这 最新的 " 食物 改革
" [ˌspeʃɪ'ælətɪz] [ɑːr; ər] ['stɑːkt] .
" specialities are stocked .
" 专业 是 库存充足 .

其他人会很高兴地知道，希恩商店备有所有最新的"食品改革"特色产品。

[ə; eɪ] ['kætəlɔːg] [kæn; kən][biː; bi] [əb'teɪnd] [ɑːn][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n] .
A catalogue can be obtained on application .
一个 目录 能 是 获得 在 应用 .

可索取产品目录。

['wɔlis] ['beɪkəri] .
Wallace Bakery .
华莱士 面包店 .

华莱士面包店。

[ðɪs] [ɪz][ðə; ði]['oʊnli]['beɪkəri][ɪn] [ɪg'zɪstəns] [wɪtʃ] [sə'plaɪz] [bred] , [keɪks] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . ,
This is the only bakery in existence which supplies bread , cakes , etc . ,
这 是 这 仅有的 面包店 在 存在 哪个 补给品 面包 , 蛋糕 , ETC . ,

这是唯一一家供应面包、蛋糕等糕点的面包店。

[meɪd] [wɪð; wɪθ] ['veri] [faɪn] ['hoʊlmiːl] ['flaʊər] , [ænd; ənd][ɪn'taɪərli] [friː] [frʌm; frəm] [jiːst] [ænd; ənd]
made with very fine wholemeal flour , and entirely free from yeast and
制成 和 非常 美好的 全麦 面粉 , 和 完全 自由的 从 酵母 和
['kemɪklz] .
chemicals .
化学品 .

采用优质全麦面粉制成，完全不含酵母和化学物质。

[ðə; ði] ['wɔlis] ['beɪkəri] [ɪz][ə; eɪ] [buːn] [ænd; ənd][ə; eɪ] ['blesɪŋ] [tuː; tə] ['fɪzɪk(ə)l] .
The Wallace Bakery is a boon and a blessing to Physical Regenerationists .
这 华莱士 面包店 是 一个 恩惠 和 一个 祝福 到 身体的 再生主义者 .

华莱士面包店对身体再生疗法师来说是一件幸事。

[ə; eɪ] ['helθi] [laɪf] ['bʊklət] [friː]
A HEALTHY LIFE BOOKLET FREE
一个 健康 生活 小册子 自由的

免费健康生活手册

[ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] ['meni] ['væljuəb(ə)l]['resəpɪz][fɔːr; fər] [fuːd] [rɪ'fɔːməz] [ænd; ənd][in'vælidz] , [ænd; ənd] [telz]

It	has	many	valuable	recipes	for	Food	Reformers	and	Invalids	,	and	tells
它	有	许多	有价值的	食谱	为了	食物	改革者	和	无效	,	和	讲述

[ɔːl] [ə'baʊt]

all	about
全部	关于

它包含许多对饮食改革者和病人来说非常有价值的食谱，并详细介绍了.....

" - " [hoʊl] [miːl] ,

"	ARTOX	"	WHOLE	MEAL	,
"	-	"	所有的	一顿饭	,

“ARTOX”全麦粉，

[wɪtʃ] [ɪz] [meɪd] [frʌm; frəm][ðə; ði]['faɪnɪst] [hoʊl] [wiːt] ,

which	is	made	from	the	finest	whole	wheat	,
哪个	是	制成	从	这	最好的	所有的	小麦	,

它由最优质的全麦制成，

[ænd; ənd][ɪz][soʊ] ['faɪnli] [graʊnd] [baɪ][oʊld] - ['fæʃnd] [stoʊn] [mɪlz] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː][kæn; kən][biː; bi]

and	is	so	finely	ground	by	old	-	fashioned	stone	mills	that	it	can	be
和	是	所以	精细地	地面	经过	老的	-	造型	石头	磨坊	那	它	能	是

[dai'dʒestid][baɪ][ðə; ði][moʊst] ['delɪkət] .

digested	by	the	most	delicate	.
消化	经过	这	最多	精美的	.

它由老式石磨磨成非常细的粉末，即使是最娇嫩的人也能消化。

[ˌaɪ 'tiː] [meɪks] [ðə; ði][moʊst] [dɪ'lɪʃəs] [bred] , [keɪks] , ['bɪskɪts] , [ænd; ənd]['peɪstri] ,

It	makes	the	most	delicious	Bread	,	Cakes	,	Biscuits	,	and	Pastry	,
它	制作	这	最多	可口的	面包	,	蛋糕	,	饼干	,	和	糕点	,

它能做出最美味的面包、蛋糕、饼干和糕点。

[ænd; ənd][ɪz][æn; ən][ɪn'taɪər] ['seɪfgɑːrd] [ə'genst] [ˌkɑːnstɪ'peɪʃn] [wen] [juːst] ['regjələrli] [ɪn] [pleɪs] [ʌv; əv]

and	is	an	entire	safeguard	against	Constipation	when	used	regularly	in	place	of
和	是	一个	全部的	保障	反对	便秘	什么时候	用过的	经常	在	地方	的

[waɪt] ['flaʊər] .

white	flour	.
白色的	面粉	.

如果经常用它代替白面粉，就能完全预防便秘。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['strɔːŋli] [ˌrekə'mendɪd] [baɪ][ðə; ði] ['lænsɪt] [ænd; ənd][baɪ]['mɪsɪz] . [liː] [hʌnt] ['wɔlis] (

It	is	strongly	recommended	by	The	Lancet	and	by	Mrs	.	Leigh	Hunt	Wallace	(
它	是	强烈	受到推崇的	经过	这	《柳叶刀》	和	经过	太太	.	莉	打猎	华莱士	(

['herəld] [ʌv; əv] [helθ]) [ænd; ənd][ɪz] [juːst] [ɪk'sklu:sɪvli] [ɪn][ðə; ði] ['wɔlis] ['beɪkəri] .

Herald	of	Health	)	and	is	used	exclusively	in	the	Wallace	Bakery	.
先驱报	的	健康	)	和	是	用过的	只	在	这	华莱士	面包店	.

《柳叶刀》杂志和《健康先驱报》的利·亨特·华莱士夫人强烈推荐，华莱士面包店也独家使用。

[soʊld][baɪ] [helθ] ['stɔrz] [ænd; ənd]['grəusəz] ['evriwer] [ɪn]['sɛvən]['el biː] .

Sold	by	Health	Stores	and	Grocers	everywhere	in	7	lb	.
卖	经过	健康	商店	和	杂货商	到处	在	7	磅	.

7磅装，在各地的健康食品店和杂货店均有销售。

[siːld] ['lɪnɪn] [bægz] , [ɔːr] - ['paʊndz] . [sent] [də'rekt][fɔːr; fər] 4s .

sealed	linen	bags	,	or	28	lbs	.	sent	direct	for	4s	.
密封	亚麻布	包	,	或者	-	磅	.	发送	直接的	为了	4s	.

密封的亚麻布袋，或 28 磅直接寄送，售价 4 先令。

6d .

6d	.
6d	.

['kærɪdʒ] [peɪd] .
carriage **paid** **.**
运输 有薪酬的 .

运费已付。

[ɪm'pɔ:rt(ə)nt] . — " - " ['hoʊlmi:l] [ɪz]['oʊnli] ['ri:ˌteɪld] [ɪn]['aʊər; ɑ:r] [si:ld] [bægz] , [ænd; ənd][ɪz][nɑ:t] [soʊld] [lu:s] .
Important **.** **—** **"** **Artox** **"** **Wholemeal** **is** **only** **retailed** **in** **our** **sealed** **bags** **,** **and** **is** **not** **sold** **loose** **.**
重要的 . — " - " 全麦 是 仅有的 零售 在 我们的 密封 包 , 和 是 不是 卖 松动的 .

重要提示——"Artox"全麦面粉仅以密封包装袋形式零售，不散装出售。

, ['limitid] .
APPLEYARDS **,** **LTD** **.**
阿普尔亚德 , 有限公司 .

APPLEYARDS有限公司

([dept] . [em] .)
(**Dept** **.** **M** **.** **)**
(部门 . M .)

（M系）

['mɪlərz] , ['rɔðərəm] .
Millers **,** **ROTHERHAM** **.**
米勒 , 罗瑟勒姆 .

米勒斯，罗瑟勒姆。

['menʃ(ə)n] ['helθi] [laɪf] ['buklits] .
Mention **Healthy** **Life** **Booklets** **.**
提到 健康 生活 小册子 .

提及健康生活手册。

[[ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] : [greɪnz] [ʌv; əv] ['kɑ:mən] [sens] [fɔ:r; fər] ['haʊswaɪf] [ænd; ənd] ['epɪkjʊr] .]
[**Illustration** **:** **Grains** **of** **Common** **Sense** **for** **Housewife** **and** **Epicure** **.** **]**
[插图 : 谷物 的 常见的 感觉 为了 家庭主妇 和 美食家 .]

【插图：给家庭主妇和美食家的常识箴言。】

[wɪl] [ju:; jʊ] [traɪ] [ə; eɪ] [kʌp] [ʌv; əv] [ti:]
WILL **YOU** **TRY** **A** **CUP** **OF** **TEA**
将要 你 尝试 一个 杯子 的 茶

您愿意尝尝茶吗?

[ðæt] , [ɪn'sted] [ʌv; əv]['indʒərɪŋ][jʊr; jər] [nə:vs] [ænd; ənd] ['tʌfnɪŋ] [jʊr; jər] [fu:d] , [ɪz]
that **,** **instead** **of** **injuring** **your** **nerves** **and** **toughening** **your** **food** **,** **is**
那 , 反而 的 受伤 你的 神经 和 强化 你的 食物 , 是

这样一来，它不会损伤你的神经，也不会使食物变硬，而是.....

[ˌæbsə'lu:tli] [seɪf] [ænd; ənd] [dɪ'laɪtf(ə)l] ?
Absolutely **Safe** **and** **Delightful** **?**
绝对地 安全的 和 愉快 ?

绝对安全又令人愉悦?

2s .
2s **.**
2s .

2秒。

2d . ; 2s . 10d . ; [ænd; ənd] 3s .
2d **.** **;** **2s** **.** **10d** **.** **;** **and** **3s** **.**
2d . ; 2s . 10d . ; 和 3s .

2便士；2先令；10便士；以及3先令。

6d .

6d .

6d .

6d.

[pər]['el bi:] .

per lb .

每 磅 .

每磅

[ðə; ði][ju:nɪ'vɜ:rs(ə)l] [daɪ'dʒestɪv] [ti:] [ɪz]['ɔ:rd(ə)neri] [ti:] ['tri:tɪd] [wɪð; wɪθ]['ɑ:ksɪdʒən] , [wɪtʃ] ['nju:trəlaiz]

THE UNIVERSAL DIGESTIVE TEA is ordinary Tea treated with oxygen , which neutralises

这 普遍的 消化 茶 是 普通的 茶 治疗 和 氧 , 哪个 中和

[ðə; ði][ɪn'dʒʊriəs] ['tænɪn] .

the injurious tannin .

这 有害的 单宁 .

通用消化茶是用氧气处理的普通茶叶，氧气可以中和有害的单宁。

['evri] [paʊnd] [ʌv; əv]['ɔ:rd(ə)neri] [ti:] [kən'teɪnz] [ə'baʊt] [tu:] ['aʊnsɪz] [ʌv; əv] ['tænɪn] .

Every pound of ordinary tea contains about two ounces of tannin .

每一个 磅 的 普通的 茶 包含 关于 二 盎司 的 单宁 .

每磅普通茶叶约含两盎司单宁。

['tænɪn] [ɪz][ə; eɪ]['paʊərf(ə)l][ə'strɪndʒənt]['sʌbdʒekt][tu:; tə] [tæn] [skɪnz] ['ɪntu:] ['leðər] .

Tannin is a powerful astringent subject to tan skins into leather .

单宁 是 一个 强大的 涩 主题 到 棕褐色 皮肤 进入 皮革 .

单宁是一种强效收敛剂，用于将动物皮鞣制成皮革。

[ðə; ði] ['tænɪn] [ɪn]['ɔ:rd(ə)neri] [ti:] [tænz] , [ɔ:r] ['hɑ:rdn] , [ðə; ði]['laɪnɪŋ][ʌv; əv][ðə; ði][daɪ'dʒestɪv]['ɔrgənz] ,

The tannin in ordinary tea tans , or hardens , the lining of the digestive organs ,

这 单宁 在 普通的 茶 棕褐色 , 或者 硬化 , 这 衬垫 的 这 消化 器官 ,

普通茶叶中的单宁会使消化器官内壁变黑变硬。

['ɔ:lsoʊ][ðə; ði] [fu:d] ['i:tn] .

also the food eaten .

还 这 食物 吃 .

还有所吃的食物。

[ðɪs] [prɪ'vɛnts, pri:'vɛnts][ðə; ði] ['helθf(ə)l] ['nɜ:rɪʃmənt] [ʌv; əv][ðə; ði]['bɑ:di] , [ænd; ənd] [ʌn'daʊtɪdli]

This prevents the healthful nourishment of the body , and undoubtedly

这 阻止 这 健康的 营养 的 这 身体 , 和 无疑

[ɪ'ventʃueɪt] [ɪn] ['nɜ:rvəs] [dɪs'ɔ:rdərz] .

eventuates in nervous disorders .

事件 在 紧张的 疾病 .

这会阻碍身体获得健康的营养，无疑会导致神经系统疾病。

[ɑ:n] [rɪ'si:t] [ʌv; əv][ə; eɪ][poʊst][kɑ:rd][ðə; ði][ju:nɪ'vɜ:rs(ə)l] [daɪ'dʒestɪv] [ti:] [ˌsi: 'oʊ] . , ['limitid] . , [kə'loʊniəl]

On receipt of a post card the UNIVERSAL DIGESTIVE TEA CO . , Ltd . , Colonial

在 收据 的 一个 邮政 卡片 这 普遍的 消化 茶 一氧化碳 . , 有限公司 . , 殖民

['werhaʊs] ,

Warehouse ,

仓库 ,

收到明信片后，环球消化茶有限公司，殖民地仓库，

['kendl] , [wɪl] [send][ə; eɪ]['sæmp(ə)l][ʌv; əv] [ðɪs] [ti:]

Kendal , will send a sample of this Tea

肯德尔 , 将要 发送 一个 样本 的 这 茶

Kendal公司将寄送这种茶的样品。

[ænd; ənd] [neɪm] [ʌv; əv] ['nɪrəst] ['eɪdʒənt] , ['ɔːlsoʊ][ə; eɪ] [dɪ'skrɪptɪv] ['pæmflət] [kəm'paɪld] [baɪ]['ælbərt]

and	name	of	nearest	Agent	,	also	a	Descriptive	Pamphlet	compiled	by	Albert
和	姓名	的	最近的	代理人	,	还	一个	描述性的	小册子	编译	经过	阿尔伯特

['brɔdˌbɛnt] ,

Broadbent	,
布罗德本特	,

以及最近的代理商名称，另附由阿尔伯特·布罗德本特编写的说明手册。

['ɔːθər] [ʌv; əv] " ['saɪəns] [ɪn][ðə; ði] ['deɪli] [miːl] , " & [siː] . [wer] [noʊ]['eɪdʒənt] , [wʌn] - ['el biː] .

Author	of	"	Science	in	the	Daily	Meal	,	"	&	c	.	Where	no	agent	,	1	-	lb	.
作者	的	"	科学	在	这	日常的	一顿饭	,	"	&	c	.	在哪里	不	代理人	,	1	-	磅	.

《每日膳食中的科学》等的作者。在没有代理人的情况下，1磅。

[ænd; ənd] ['ʌpwərdz] [wɪl] [biː; bi] [sent] [poʊst] [friː] .

and	upwards	will	be	sent	post	free	.
和	向上	将要	是	发送	邮政	自由的	.

及以上商品免邮费。

['eɪdʒənts] ['wɑːntɪd] .

AGENTS	WANTED	.
代理人	通缉	.

诚聘经纪人。

[aɪ'diːəl] [fuːdz] [fɔːr; fər] ['evri] [deɪ] .

Ideal	Foods	for	Every	Day	.
理想的	食物	为了	每一个	天	.

每日理想食物。

[ðə; ði][aɪ] . [eɪtʃ] . [ə; eɪ] . [helθ] [fuːdz] [ɑːr; ər] [kɔːld] [helθ] [fuːdz] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [duː] ['æktʃuəli]

The	I	.	H	.	A	.	Health	Foods	are	called	Health	Foods	because	they	do	actually
这	我	.	H	.	一个	.	健康	食物	是	称为	健康	食物	因为	他们	做	实际上

[bɪld] [ʌp][ðə; ði]['bɑːdi] ,

build	up	the	body	,
建造	向上	这	身体	,

IHA保健食品之所以被称为保健食品，是因为它们确实能够强身健体。

[ænd; ənd] [meɪk] [də'rektli; daɪ'rektli][fɔːr; fər] ['betər] [helθ] [ɔːl] [raʊnd] .

and	make	directly	for	better	health	all	round	.
和	制作	直接地	为了	更好的	健康	全部	圆形的	.

并直接促进整体健康。

[ðeɪ] [ɑːr; ər][aɪ'diːəl] [fuːdz] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [meɪd] ['oʊnli][frʌm; frəm] [sʌtʃ] ['prɑːdʌkt] [æz; əz]

They	are	Ideal	Foods	because	they	are	made	only	from	such	products	as
他们	是	理想的	食物	因为	他们	是	制成	仅有的	从	这样的	产品	作为

[wiːt] ,

wheat	,
小麦	,

它们是理想食品，因为它们只由小麦等原料制成。

[nʌts] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . ; [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [ɑːr; ər] ['θɜːrəli] [kʊkt] [ænd; ənd] ['iːzəli] [daɪ'dʒestɪd]

nuts	,	etc	.	;	because	they	are	thoroughly	cooked	and	easily	digested
坚果	,	ETC	.	;	因为	他们	是	彻底	煮熟	和	容易地	消化

; [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [ˌæbsə'luːtli] [pjʊr] ;

;	because	they	are	absolutely	pure	;
;	因为	他们	是	绝对地	纯的	;

坚果等；因为它们经过彻底煮熟，容易消化；因为它们绝对纯净；

[bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [ˌmænjə'fæktʃər] [wɪð; wɪθ] ['skruːpjələs] [ker] [ænd; ənd] ['klenlinəs] [ɪn][æn; ən]

because	they	are	manufactured	with	scrupulous	care	and	cleanliness	in	an
因为	他们	是	制造	和	一丝不苟的	关心	和	清洁	在	一个

[aɪ'diːəl]['fækt(ə)ri][ɪn][ðə; ði]['oʊpən] ['kʌntri] .

ideal	factory	in	the	open	country	.
理想的	工厂	在	这	打开	国家	.

因为它们是在开阔乡村的理想工厂中，以一丝不苟的细致和清洁的环境制造出来的。

[ðeɪ] [ɑːr; ər][aɪ'diːəl] [fuːdz] [fɔːr; fər] ['evri] [deɪ] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] ['fɜːrnɪʃ] [ə; eɪ][waɪd][və'raɪəti][ʌv; əv]

They	are	ideal	foods	for	every	day	because	they	furnish	a	wide	variety	of
他们	是	理想的	食物	为了	每一个	天	因为	他们	提供	一个	宽的	种类	的

['dɪʃɪz] [æt; ət][ə; eɪ] [loʊ] [kɔːst] ,

dishes	at	a	low	cost	,
菜肴	在	一个	低的	成本	,

它们是理想的日常食品，因为它们价格低廉，却能提供多种多样的菜肴。

[ænd; ənd][bɪ'kəz, bɪ'kɔːz] [ðeɪ] [ɑːr; ər][ɔːl] ['plez(ə)nt] [tuː; tə][ðə; ði] [teɪst] .

and	because	they	are	all	pleasant	to	the	taste	.
和	因为	他们	是	全部	令人愉快的	到	这	品尝	.

而且它们味道都很宜人。

[ðə; ði][aɪ] . [eɪtʃ] . [ə; eɪ] . [helθ] [fuːdz] [ɑːr; ər][soʊld][baɪ][ɔːl] [helθ] [fuːd] ['stɔrz] , [ɔːr][də'rekt][ɑːn] ['iːzi]

The	I	.	H	.	A	.	Health	Foods	are	sold	by	all	Health	Food	Stores	,	or	direct	on	easy
这	我	.	H	.	一个	.	健康	食物	是	卖	经过	全部	健康	食物	商店	,	或者	直接的	在	简单的

[tɜːrmz] .

terms	.
条款	.

IHA 健康食品在所有健康食品商店均有销售，也可直接购买，付款方式简便。

[wiː; wi] ['ɔːfər] [tuː; tə] [send] [juː; jʊ] [θriː] ['lɪbərəl] ['sæmpəlz] [ænd; ənd] [ə; eɪ] ['bjuːtɪfli] ['ɪləstreɪtɪd] [praɪs]

We	offer	to	send	you	three	liberal	samples	and	a	beautifully	illustrated	price
我们	提供	到	发送	你	三	自由主义	样品	和	一个	非常漂亮	插图	价格

[lɪst] ,

list	,
列表	,

我们乐意寄送三份样品和一份精美的图文价格表。

[kən'teɪnɪŋ] [fʊl] ['diːteɪlz] [ænd; ənd] ['meni] ['væljuəb(ə)l] ['resəpɪz] , [fɔːr; fər] 2d .

containing	full	details	and	many	valuable	recipes	,	for	2d	.
包含	满的	细节	和	许多	有价值的	食谱	,	为了	2d	.

包含完整细节和许多有价值的食谱，售价 2d。

[stæmps] , [ɔːr] [praɪs] [lɪst] [poʊst] [friː] [ɑːn] [ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n] .

stamps	,	or	price	list	post	free	on	application	.
邮票	,	或者	价格	列表	邮政	自由的	在	应用	.

邮票或价目表可免费邮寄，详情请咨询。

[ðə; ði] [ˌɪntər'næʃ(ə)nəl] [helθ] [əˌsəʊsi'eɪʃn; əˌsəʊʃi'eɪʃn]

The	International	Health	Association
这	国际的	健康	协会

国际卫生协会

['lɪmɪtɪd] .

Limited	.
有限的	.

有限的。

[ðə; ði]['fækt(ə)ri][ɪn][ðə; ði] [biːtʃ] [wʊdz] ,

The	Factory	in	the	Beech	Woods	,
这	工厂	在	这	山毛榉	伍兹	,

山毛榉林中的工厂

- [pɑːrk] , ['wɑːtfərd] , [hɑːts,h\\ːts] .
Stanborough Park , Watford , Herts .
- 公园 , 沃特福德 , 赫特福德郡 .

斯坦伯勒公园，沃特福德，赫特福德郡。

[pliːz] [raɪt] [fɔːr; fər] " [fuːd] ['remədiz] .
Please write for " Food Remedies .
请 写 为了 " 食物 补救措施 .

请写信询问“食物疗法”。

" [ə; eɪ][wɜːrd] [ə'baʊt] [nʌt] [fuːdz] .
" A Word about Nut Foods .
" 一个 单词 关于 坚果 食物 .

关于坚果类食品的一点说明。

[ðə; ði] [haɪ] ['vælјuː][ʌv; əv] [nʌts] [hæz; həz] [lɔːŋ] [bɪn] [noʊn] ,
The high value of Nuts has long been known ,
这 高的 价值 的 坚果 有 长的 到过 已知 ,

坚果的高价值早已为人所知。

[bʌt; bət] [ʌn'tɪl] ['leɪtli] [noʊ] [ə'tempt] [hæz; həz] [bɪn] [meɪd] [tuː; tə][ˌmænju'fæktʃər][ðem; ðəm][ɪn][ə; eɪ][fɔːrm]
but until lately no attempt has been made to manufacture them in a form
但 直到 最近 不 试图 有 到过 制成 到 生产 他们 在 一个 形式
[ə'veɪləb(ə)l][fɔːr; fər] [də'mestɪk] [juːz] .
available for domestic use .
可用的 为了 国内的 使用 .

但直到最近，还没有人尝试以可供家庭使用的形式生产它们。

[ðɪs] , [haʊ'evər] , [ɪz] [naʊ] [tʃeɪndʒd] , [æz; əz][ə; eɪ]['splendɪd][və'raɪəti][ʌv; əv] ['eksələnt] [ˌprepə'reɪʃnz]
This , however , is now changed , as a splendid variety of excellent preparations
这 , 然而 , 是 现在 已更改 , 作为 一个 灿烂 种类 的 出色的 准备工作
[ɑːr; ər] ['redi] [tuː; tə][hænd] ,
are ready to hand ,
是 准备好 到 手 ,

然而，这种情况现在已经改变，因为各种各样优质的食品和饮料已经准备就绪。

['oʊɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði] ['entərpraɪz] [ʌv; əv]['mesərz] . ['meɪpəlˌtɑːn] ,
owing to the enterprise of Messrs . Mapleton ,
欠款 到 这 企业 的 先生们 . 梅普尔顿 ,

由于马普尔顿先生们的努力，

[ɪn][ðə; ði] [ʃeɪp] [ʌv; əv] [sʌtʃ] ['juːsf(ə)l] ['prɑːdʌkt] [æz; əz] ['nʌtər] [ænd; ənd] ['nʌtər] ['suːɪt] , [wɪtʃ]
in the shape of such useful products as Nutter and Nutter Suet , which
在 这 形状 的 这样的 有用 产品 作为 纳特 和 纳特 羊脂 , 哪个
[ˌsjuːpə'siːdz] [lɑːrd] ,
supersedes Lard ,
取代 猪油 ,

以花生酱和花生油（取代了猪油）等实用产品的形式出现，

['suːɪt] , [ænd; ənd] ['kʊkɪŋ] ['bʌtər] [ɪn][ðə; ði] ['kɪtʃɪn] .
Suet , and Cooking Butter in the kitchen .
羊脂 , 和 烹饪 黄油 在 这 厨房 .

厨房里的牛油和烹饪黄油。

['ɔːlsoʊ] [dɪ'lɪʃəs] ['teɪbl] ['bʌtərz] — ['wɔːlnʌt] , ['kəukə,nʌt] , [ænd; ənd] ['kæʃuː] — [ɔːl][ʌv; əv] [wɪtʃ]
Also delicious Table Butters — Walnut , Cocoanut , and Cashew — all of which
还 可口的 桌子 黄油 — 核桃 , 椰子 , 和 腰果 — 全部 的 哪个
[ɑːr; ər] [fɔːr] [taɪmz] [æz; əz] [nu'trɪʃəs] [æz; əz] ['deri] ['bʌtər] .
are four times as nutritious as Dairy Butter .
是 四 时代 作为 营养丰富的 作为 奶制品 黄油 .

还有美味的餐桌黄油——核桃黄油、椰子黄油和腰果黄油——它们的营养价值是乳制品黄油的四倍。

['ʌðər] [gʊdz] [ɑːr; ər] [nʌt] [miːt] , [nʌt] ['greɪvi] , [nʌt] ['bɪskɪts] , [nʌt] [keɪks] , [fruː'teriən] [keɪks] ,

Other	**goods**	**are**	**Nut**	**Meat**	**,**	**Nut**	**Gravy**	**,**	**Nut**	**Biscuits**	**,**	**Nut**	**Cakes**	**,**	**Fruitarian**	**Cakes**	**,**
其他	商品	是	坚果	肉	,	坚果	肉汁	,	坚果	饼干	,	坚果	蛋糕	,	果食主义者	蛋糕	,

其他商品包括坚果肉、坚果肉汁、坚果饼干、坚果蛋糕、水果蛋糕。

& [siː] . [ə; eɪ][poʊst][kɑːrd] [wɪl] [brɪŋ] [ə; eɪ] ['bʊklət] [dɪ'skraɪbɪŋ] [ðiːz] [gʊdz] , [wɪð; wɪθ] ['resəpɪz] [fɔːr; fər]

&	**c**	**.**	**A**	**Post**	**Card**	**will**	**bring**	**a**	**Booklet**	**describing**	**these**	**goods**	**,**	**with**	**Recipes**	**for**
&	c	.	一个	邮政	卡片	将要	带来	一个	小册子	描述	这些	商品	,	和	食谱	为了

[ðer; ðər][juːz] ,

their	**use**	**,**
他们的	使用	,

等等。明信片上会附有一本小册子，介绍这些商品及其使用方法。

[ɑːn][ˌæplɪ'keɪʃ(ə)n][tuː; tə]

on	**application**	**to**
在	应用	到

申请

[ðə; ði] [ˌmænju'fæktʃərəz] :

THE	**MANUFACTURERS**	**:**
这	制造商	:

制造商：

- [nʌt] [fuːd] [ˌsiː 'oʊ] . , ['limitid] .

Mapleton's	**Nut**	**Food**	**Co**	**.**	**,**	**Ltd**	**.**
-	坚果	食物	合作	.	,	有限公司	.

Mapleton's Nut Food Co., Ltd.

['læŋkəʃə]

LANCASHIRE
兰开夏郡

兰开夏郡

['menʃ(ə)n] ['helθi] [laɪf] ['buklits] .

Mention	**Healthy**	**Life**	**Booklets**	**.**
提到	健康	生活	小册子	.

提及健康生活手册。

[ə; eɪ] [gaɪd] [tuː; tə] [gʊd] [θɪŋz] .

A	**GUIDE**	**TO**	**GOOD**	**THINGS**	**.**
一个	指导	到	好的	事物	.

美好事物指南。

[ðer; ðər][ɑːr; ər]['θaʊzəndz, 'θaʊzənz][ʌv; əv][foʊk][ɔːl]['oʊvər][ðə; ði] ['kʌntri] [huː] [ɑːr; ər] [bɪ'gɪnɪŋ] [tuː; tə]

There	**are**	**thousands**	**of**	**folk**	**all**	**over**	**the**	**country**	**who**	**are**	**beginning**	**to**
那里	是	数千	的	民间	全部	超过	这	国家	WHO	是	开始	到

[fiːl] ['veɪgli] [ðæt] [ðer; ðər]['juːʒuəl]['daɪət][ɪz][nɑːt][ɔːl][ˌaɪ 'tiː][ʃʊd; ʃəd][biː; bi] ,

feel	**vaguely**	**that**	**their**	**usual**	**diet**	**is**	**not**	**all**	**it**	**should**	**be**	**,**
感觉	依稀	那	他们的	通常	饮食	是	不是	全部	它	应该	是	,

全国各地有成千上万的人开始隐约感觉，他们平常的饮食习惯似乎不太对劲。

[ænd; ənd] [ðæt] [ˌaɪ 'tiː] [tendz] [tuː; tə] [prə'duːs] [dɪs'kʌmfərt] [ænd; ənd] [dɪ'ziːz] .

and	**that**	**it**	**tends**	**to**	**produce**	**discomfort**	**and**	**disease**	**.**
和	那	它	倾向于	到	生产	不适	和	疾病	.

而且它往往会导致不适和疾病。

['meni] [ʌv; əv][ðem; ðəm] [wʊd] [biː; bi][glæd][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [tʃeɪndʒ] [ɪf] [ðeɪ] [nuː] [haʊ] .

Many	**of**	**them**	**would**	**be**	**glad**	**to**	**make**	**a**	**change**	**if**	**they**	**knew**	**how**	**.**
许多	的	他们	会	是	高兴的	到	制作	一个	改变	如果	他们	知道	如何	.

如果他们知道如何改变，他们中的许多人都会乐意做出改变。

['aʊər; ɑːr] ['bʊklət] , " [ə; eɪ] [gaɪd] [tuː; tə] [gʊd] [θɪŋz] , " [wɪl] [help][ðem; ðəm] .

Our	booklet	,	"	A	Guide	to	Good	Things	,	"	will	help	them	.
我们的	小册子	,	"	一个	指导	到	好的	事物	,	"	将要	帮助	他们	.

我们的小册子《美好事物指南》会对他们有所帮助。

[ˌaɪ 'tiː] [kən'teɪnz] [æn; ən] ['ɪntrəstɪŋ] ['ɑːrtɪk(ə)l][ɑːn] " [haʊ] [tuː; tə][stɑːrt] ,

It	contains	an	interesting	article	on	"	How	To	Start	,
它	包含	一个	有趣的	文章	在	"	如何	到	开始	,

其中包含一篇关于"如何开始"的有趣文章

" [ænd; ənd] ['gɪvz] [ə; eɪ] [kəm'pliːt] ['menjuː][fɔːr; fər][ə; eɪ] [wiːk] [ɪn] [wɪtʃ] [ðə; ði] [fuːdz] [ðæt] [sə'plaɪ]

"	and	gives	a	complete	menu	for	a	week	in	which	the	foods	that	supply
"	和	给予	一个	完全的	菜单	为了	一个	星期	在	哪个	这	食物	那	供应

[ðə; ði] [pleɪs] [ʌv; əv][ðə; ði] [les] ['hoʊlsəm] [fɪʃ] ,

the	place	of	the	less	wholesome	fish	,
这	地方	的	这	较少的	健康	鱼	,

并提供了一份完整的一周菜单，其中用其他食物代替了不太健康的鱼类。

['beɪkən] , [ɔːr] [miːt] , [ɑːr; ər] ['klɪrli] ['ɪndɪkeɪtɪd] .

bacon	,	or	meat	,	are	clearly	indicated	.
熏肉	,	或者	肉	,	是	清楚地	表明的	.

培根或肉类都有明确标识。

[ðer; ðər][ɑːr; ər]['ɔːlsoʊ] ['sevrəl] ['peɪdʒɪz][ʌv; əv] [dɪ'laɪtf(ə)l] ['resəpɪz] [ðæt] [wɪl] [help][tuː; tə] ['glædn] [ðə; ði]

There	are	also	several	pages	of	delightful	recipes	that	will	help	to	gladden	the
那里	是	还	一些	页面	的	愉快	食谱	那	将要	帮助	到	格拉登	这

['teɪbl] [ʌv; əv] ['eni] ['haʊswaɪf] [ɪn][ðə; ði] ['kɪŋdəm] ,

table	of	any	housewife	in	the	kingdom	,
桌子	的	任何	家庭主妇	在	这	王国	,

此外，还有好几页令人愉悦的食谱，可以帮助王国里的任何一位家庭主妇让餐桌充满喜悦。

[ænd; ənd][ɪn] [ə'dɪʃ(ə)n] [ðer; ðər][ɪz][ə; eɪ] [kəm'pliːt] [praɪs] [lɪst][ʌv; əv] ['evri] [helθ] [fuːd] [ə'pɑːn][ðə; ði]

and	in	addition	there	is	a	complete	price	list	of	every	health	food	upon	the
和	在	添加	那里	是	一个	完全的	价格	列表	的	每一个	健康	食物	之上	这

['mɑːrkɪt] [ðæt] [kæn; kən][biː; bi] [ˌrekə'mendɪd] ,

market	that	can	be	recommended	,
市场	那	能	是	受到推崇的	,

此外，我们还提供市面上所有值得推荐的保健食品的完整价格清单。

[ænd; ənd][ʌv; əv][ðə; ði][moʊst][ʌp] - [tuː; tə] - [deɪt] [ænd; ənd]['nɑːv(ə)l] [ə'plaɪənsɪz] [fɔːr; fər] ['kʊkɪŋ]

and	of	the	most	up	-	to	-	date	and	novel	appliances	for	cooking
和	的	这	最多	向上	-	到	-	日期	和	小说	电器	为了	烹饪

[ænd; ənd] [prɪ'peərɪŋ] [fuːd] .

and	preparing	food	.
和	准备	食物	.

以及最新、最新颖的烹饪和食品加工用具。

[ðer; ðər][ɪz][æn; ən][ɔːl][bʌt; bət] ['endləs] [ə'reɪ] [ʌv; əv] ['brekfəst] [fuːdz] — [bred] , [keɪks] , ['bɪskɪts] ,

There	is	an	all	but	endless	array	of	breakfast	foods	—	bread	,	cakes	,	biscuits	,
那里	是	一个	全部	但	无尽的	大批	的	早餐	食物	—	面包	,	蛋糕	,	饼干	,

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . ,

etc	.	,
ETC	.	,

早餐食品种类繁多，几乎无穷无尽——面包、蛋糕、饼干等等。

[ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . , [ðæt] [ɑːr; ər][nɑːt]['oʊnli] [ˌbenɪ'fɪʃ(ə)l] [bɪ'kəz, bɪ'kɔːz][ʌv; əv] [wʌt] [ðeɪ] [kən'teɪn] ,

etc	.	,	that	are	not	only	beneficial	because	of	what	they	contain	,
ETC	.	,	那	是	不是	仅有的	有利	因为	的	什么	他们	包含	,

等等，它们的好处不仅在于其成分，

[bʌt; bət][ɑːr; ər] [friː] [frʌm; frəm][ðə; ði][ɪn'dʒʊriəs]['kemɪk(ə)l] [ə'dʌltərənts] [soʊ] ['lɑːrdʒli] [juːst] ['naʊədeɪz] .

but	are	free	from	the	injurious	chemical	adulterants	so	largely	used	nowadays	.
但	是	自由的	从	这	有害的	化学	掺杂物	所以	很大程度上	用过的	如今	.

但不含当今广泛使用的有害化学掺杂物。

[bʌt; bət][send][fɔːr; fər]['aʊər; ɑːr] ['bʊklət] [ænd; ənd] [siː] [fɔːr; fər] [jɔːr'self] [wʌt] [ˌaɪ 'tiː][kən'teɪnz] ,

But	send	for	our	booklet	and	see	for	yourself	what	it	contains	,
但	发送	为了	我们的	小册子	和	看	为了	你自己	什么	它	包含	,

但您可以索取我们的小册子，亲自看看里面有什么内容。

[ɔːr] [ɪf] [juː; jʊ][ɑːr; ər] [nɪr] [gɪv] [ˌjuː 'es][ə; eɪ][kɔːl] .

or	if	you	are	near	give	us	a	call	.
或者	如果	你	是	靠近	给	我们	一个	称呼	.

如果您在附近，请给我们打电话。

[juː; jʊ] [meɪ] [ʃɑːp] , [lʌntʃ] , [daɪn] , [ænd; ənd] [teɪk] [tiː] [wɪð; wɪθ][ˌjuː 'es] .

You	may	shop	,	lunch	,	dine	,	and	take	tea	with	us	.
你	可能	店铺	,	午餐	,	用餐	,	和	拿	茶	和	我们	.

您可以和我们一起购物、吃午餐、用餐和喝茶。

['aʊər; ɑːr] [helθ] [fuːd] ['stɔrz] [wɪl] [sə'plaɪ] ['evriθɪŋ] [juː; jʊ] [niːd] [fɔːr; fər][ə; eɪ]['pɜːrfɪkt] [helθ] ['daɪət]

Our	Health	Food	Stores	will	supply	everything	you	need	for	a	perfect	health	diet
我们的	健康	食物	商店	将要	供应	一切	你	需要	为了	一个	完美的	健康	饮食

. : .

我们的健康食品商店将提供您完美健康饮食所需的一切。

['aʊər; ɑːr] [fruːt] ['stɔrz] [wɪl] [sə'plaɪ] [juː; jʊ][wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['tʃɔɪsəst] [fruːt][ɑːn][ðə; ði][moʊst] ['mɑːdərət]

Our	Fruit	Stores	will	supply	you	with	the	choicest	fruit	on	the	most	moderate
我们的	水果	商店	将要	供应	你	和	这	精选	水果	在	这	最多	缓和

[tɜːrmz] ,

terms	,
条款	,

我们的水果店将以最优惠的价格为您提供最优质的水果。

[ænd; ənd][ɪn][lɑːrdʒ]['kwɑːntətiz][æt; ət] ['hoʊlseɪl] ['praɪsɪz] .

and	in	large	quantities	at	wholesale	prices	.
和	在	大的	数量	在	批发的	价格	.

并以批发价大量采购。

['aʊər; ɑːr] [fruːt] ['lʌntʃən] [ruːmz; rʊmz][ɑːr; ər][ðə; ði] [tɔːk] [ʌv; əv] ['lʌndən] ,

Our	Fruit	Luncheon	Rooms	are	the	talk	of	London	,
我们的	水果	午餐	房间	是	这	讲话	的	伦敦	,

我们的水果午餐室在伦敦引起了广泛关注，

[ænd; ənd][juː; jʊ][kæn; kən][get][ə; eɪ] [dɪ'laɪtf(ə)l] [fruːt] [miːl] [ə'mɪd] ['flaʊərz] [ænd; ənd][pɑːmz][frʌm; frəm]

and	you	can	get	a	delightful	fruit	meal	amid	flowers	and	palms	from
和	你	能	得到	一个	愉快	水果	一顿饭	之中	花朵	和	棕榈树	从

6d .

6d	.
6d	.

从 6d 开始，您就可以在鲜花和棕榈树的环绕中享用美味的水果餐。

[ɪf] [juː; jʊ]['kænɑːt] [kɔːl] , [send][sɪks] ['peni] [stæmps] , [ænd; ənd][ɪn] [rɪ'tɜːrn] [wiː; wi] [wɪl] [send][juː; jʊ] ,

If	you	cannot	call	,	send	six	penny	stamps	,	and	in	return	we	will	send	you	,
如果	你	不能	称呼	,	发送	六	一分钱	邮票	,	和	在	返回	我们	将要	发送	你	,

如果您无法打电话，请寄送六张一便士的邮票，我们将回寄给您。

[tə'geðər] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] ['bʊklət] , [ə; eɪ]['sæmp(ə)l][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] - , [redʒ] .

together	with	the	booklet	,	a	sample	of	our	Frunut	,	reg	.
一起	和	这	小册子	,	一个	样本	的	我们的	-	,	reg	.

随小册子附赠一份我们的 Frunut 样品，注册号为 。

([ə; eɪ][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ʌv; əv][sə'lektɪd; sɪ'lektɪd] [nʌts] [ænd; ənd] [fruːt] [ðæt] [ɪz][æz; əz] [dɪ'laɪtf(ə)l] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː]
(a preparation of selected nuts and fruit that is as delightful as it
(一个 准备 的 已选 坚果 和 水果 那 是 作为 愉快 作为 它
[ɪz] [sə'steɪnɪŋ]) ;
is sustaining) ;
是 维持) ;

（由精选坚果和水果制成的美味佳肴，既营养又美味）

['sæmpəlz][ʌv; əv] - ['hoʊlmiːl] ['bɪskɪts] ([ə; eɪ]['væljuəb(ə)l][ænd; ənd][moʊst][ˌiːkə'nɑːmɪk(ə)l] [fuːd]
samples of Stamanut Wholemeal Biscuits (a valuable and most economical food
样品 的 - 全麦 饼干 (一个 有价值的 和 最多 经济 食物
) , [ænd; ənd][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr] [ˌæftər'nuːn] [tiː] ['bɪskɪts] ,
) , and of our Afternoon Tea Biscuits ,
) , 和 的 我们的 下午 茶 饼干 ,

斯塔马努特全麦饼干（一种营养丰富且经济实惠的食品）和我们的下午茶饼干样品，

[ænd; ənd][ə; eɪ] [gʊd] ['sæmp(ə)l][ʌv; əv]['aʊər; ɑːr]['speʃ(ə)l] [peɪl] ['roʊstɪd] ['kɔːfi] .
and a good sample of our Special Pale Roasted Coffee .
和 一个 好的 样本 的 我们的 特别的 苍白 烤 咖啡 .

还有我们特制淡烘焙咖啡的优质样品。

[ðə; ði] [hoʊl] [poʊst] [friː] [fɔːr; fər] 6d .
The whole post free for 6d .
这 所有的 邮政 自由的 为了 6d .

整篇文章免费，只需6天。

[juː; jʊ] [wɪl] [biː; bi] [dɪ'laɪtɪd] [wɪð; wɪθ][ˌaɪ 'tiː][ɔːl] .
You will be delighted with it all .
你 将要 是 高兴极了 和 它 全部 .

你一定会对这一切感到满意。

[raɪt] [tuː; tə] - [deɪ] [tuː; tə][biː] . ['ʃɪrn] & [sʌn] , - , ['tɔtnəm] [kɔːrt] [roʊd] , ['lʌndən] , ['dʌbljuː] .
Write to - day to B . Shearn & Son , 234 , Tottenham Court Road , London , W .
写 到 - 天 到 B . 希恩 & 儿子 , - , 托特纳姆热刺 法庭 路 , 伦敦 , W .

今天就写信给 B. Shearn & Son，地址是：伦敦托特纳姆法院路 234 号，W.

['menʃ(ə)n] [ðɪs] [bʊk] .
Mention this book .
提到 这 书 .

提到这本书。

[ə; eɪ] ['beɪkəri] [beɪst] [ɑːn]['prɪnsəp(ə)l] .
A Bakery based on Principle .
一个 面包店 基于 在 原则 .

一家秉持原则的面包店。

[wen] [soʊ] ['meni] [ˌmænjə'fæktʃər] [fuːdz] [ɑːr; ər] [mɔːr] [ɔːr] [les] [ə'dʌltəreɪtɪd] — ['iːv(ə)n] [sʌtʃ] ['evrideɪ]
When so many manufactured foods are more or less adulterated — even such everyday
什么时候 所以 许多 制造 食物 是 更多的 或者较少的 掺假的 — 甚至 这样的 每天
['ɑːrtɪk(ə)lz][æz; əz] [bred] [ænd; ənd] ['bɪskɪts] ['biːɪŋ] [noʊ] [ik'sepʃənz] — [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [gʊd] [nuːz] [tuː; tə]
articles as Bread and Biscuits being no exceptions — it is good news to
文章 作为 面包 和 饼干 存在 不 例外情况 — 它 是 好的 消息 到
[noʊ] [ðæt] [dɪ'lɪʃəs] ['bɪskɪts] ,
know that Delicious Biscuits ,
知道 那 可口的 饼干 ,

当如此多的加工食品或多或少都掺假时——甚至像面包和饼干这样的日常食品也不例外——得知美味饼干.....

[bred] , [keɪks] , & [siː] . , [kæn; kən][biː; bi] [əb'teɪnd] [wɪtʃ] [ɑːr; ər] [ˌgærən'tiːd] , [ænd; ənd] [pruːvd] [baɪ]

Bread	**,**	**Cakes**	**,**	**&**	**c**	**.**	**,**	**can**	**be**	**obtained**	**which**	**are**	**guaranteed**	**,**	**and**	**proved**	**by**
面包	,	蛋糕	,	&	c	.	,	能	是	获得	哪个	是	保证	,	和	已证实	经过

['friːkwənt][ə'næləsɪs][tuː; tə][biː; bi] ,

frequent	**analysis**	**to**	**be**	**,**
频繁	分析	到	是	,

可以买到面包、蛋糕等，这些产品均有质量保证，并且经过频繁的分析证明其质量可靠。

[ˌæbsə'luːtli] [friː] [frʌm; frəm] ['eni] [ɪm'pjʊrəti] [wət'evər] .

absolutely	**free**	**from**	**any**	**impurity**	**whatever**	**.**
绝对地	自由的	从	任何	杂质	任何	.

绝对不含任何杂质。

[ðə; ði] [gʊdz] [rɪ'fɜːrd] [tuː; tə][ɑːr; ər] [meɪd] [baɪ]

The	**goods**	**referred**	**to**	**are**	**made**	**by**
这	商品	指	到	是	制成	经过

所提及的商品是由.....制造的

[ðə; ði] ['wɔlis] [piː] . [ɑːr] . [fuːdz] [ˌsiː 'oʊ] . ,

The	**WALLACE**	**P**	**.**	**R**	**.**	**FOODS**	**Co**	**.**	**,**
这	华莱士	P	.	拉	.	食物	合作	.	,

华莱士公关食品公司

[wɪtʃ] [wʌz; wəz] ['faʊndɪd] [ɑːn]['sɜːrt(ə)n] ['defɪnət] [ˌsaɪən'tɪfɪk]['prɪnsəp(ə)lz] ,

which	**was**	**founded**	**on**	**certain**	**definite**	**scientific**	**principles**	**,**
哪个	曾是	创立	在	肯定	定	科学	原则	,

它是建立在某些明确的科学原理之上的，

[ænd; ənd] [ðoʊz] ['prɪnsəp(ə)lz][ɑːr; ər] [ˌʌn'swəːviŋli] [ə'plaɪd] [tuː; tə] ['evri] ['diːteɪl][ʌv; əv][ɪts] ['verid]

and	**those**	**principles**	**are**	**unswervingly**	**applied**	**to**	**every**	**detail**	**of**	**its**	**varied**
和	那些	原则	是	毫不动摇	应用	到	每一个	细节	的	它是	多种多样

[æk'tɪvətiz] .

activities	**.**
活动	.

这些原则坚定不移地应用于其各项活动的每一个细节。

[wɪ'ðɪn] [ɪts] [kliːn] [ænd; ənd] ['eri] ['priːˌsɪŋkts, 'priːˌsɪŋks][ɑːr; ər] [ˌmænjə'fæktʃər] [ðə; ði] ['feɪməs] ['bɑːrli] [mɔːlt]

Within	**its**	**clean**	**and**	**airy**	**precincts**	**are**	**manufactured**	**the**	**famous**	**Barley**	**Malt**
之内	它是	干净的	和	轻盈的	辖区	是	制造	这	著名的	大麦	麦芽

['bɪskɪts] ([ænd; ənd][sʌm; səm] ['θɜːrti] ['ʌðər] [və'raɪətiz]) ,

Biscuits	**(**	**and**	**some**	**thirty**	**other**	**varieties**	**)**	**,**
饼干	(	和	一些	三十	其他	品种	)	,

在其干净通风的厂区内生产著名的麦芽大麦饼干（以及其他约三十种品种）。

[rɪtʃ] [ænd; ənd] ['hoʊlsəm] [keɪks] , [er] - [reɪzd] [bred] , [pjʊr] [prɪ'zɜːrv] , [ə; eɪ] ['speʃəli] [prɪ'perd]

rich	**and**	**wholesome**	**Cakes**	**,**	**air**	**-**	**raised**	**Bread**	**,**	**pure**	**Preserves**	**,**	**a**	**specially**	**prepared**
富有的	和	健康	蛋糕	,	空气	-	提高	面包	,	纯的	果酱	,	一个	特别	准备

['bɑːrli] [mɔːlt] [miːl] ,

Barley	**Malt**	**Meal**	**,**
大麦	麦芽	一顿饭	,

营养丰富的蛋糕、发酵面包、纯正的果酱、特制的麦芽粉

[peɪl] ['roʊstɪd] ['kɔːfi] , [ænd; ənd]['stæmɪnə] [fuːd] — [ðɪs] [læst] ['biːɪŋ] [ðə; ði][best] - ['bæləns] [fuːd]

Pale	**Roasted**	**Coffee**	**,**	**and**	**Stamina**	**Food**	**—**	**this**	**last**	**being**	**the**	**best**	**-**	**balanced**	**food**
苍白	烤	咖啡	,	和	耐力	食物	—	这	最后的	存在	这	最好的	-	均衡	食物

[fɔːr; fər] ['ɪnfənts] [ænd; ənd][in'vælidz] [jet] [prə'duːst] .

for	**Infants**	**and**	**Invalids**	**yet**	**produced**	**.**
为了	婴儿	和	无效	然而	生产	.

淡烘焙咖啡和耐力食品——后者是迄今为止为婴幼儿和残疾人生产的最均衡的食品。

[ɪn][ðə; ði] ['meɪkɪŋ] [ʌv; əv] [ðiːz] [fuːdz] ['oʊnli][ðə; ði] ['veri] ['tʃɔɪsəst] [ɪn'griːdiənts] [ɑːr; ər] [ɪm'plɔɪd] ;

In	the	making	of	these	foods	only	the	very	choicest	ingredients	are	employed	;
在	这	制作	的	这些	食物	仅有的	这	非常	精选	原料	是	受雇	;

制作这些食品只选用最上等的食材;

[ðə; ði]['oʊnli]['flaʊər] [juːst] [ɪz][ə; eɪ] ['veri] [faɪn] ['hoʊlmiːl] ;

the	only	flour	used	is	a	very	fine	wholemeal	;
这	仅有的	面粉	用过的	是	一个	非常	美好的	全麦	;

只使用一种非常精细的全麦面粉;

[ðə; ði] ['bʌtər] [ænd; ənd] [mɪlk] [ɑːr; ər]['stɛrəˌlaɪzd][ænd; ənd][ðə; ði]['wɔːtər] [dɪ'stɪld] , [waɪl] [ɔːl] [sʌtʃ]

the	butter	and	milk	are	sterilised	and	the	water	distilled	,	while	all	such
这	黄油	和	牛奶	是	已灭菌	和	这	水	蒸馏	,	尽管	全部	这样的

[im'pjuəritis][æz; əz] [jiːst] ,

impurities	as	Yeast	,
杂质	作为	酵母	,

黄油和牛奶经过消毒，水经过蒸馏，同时去除酵母等所有杂质。

['beɪkɪŋ] ['paʊdər] , [ænd; ənd] ['kemɪklz] [ɑːr; ər] ['strɪktli] [ə'vɔɪdɪd] .

Baking	Powder	,	and	Chemicals	are	strictly	avoided	.
烘烤	粉末	,	和	化学品	是	严格	避免	.

严格避免使用泡打粉和化学品。

[ðə; ði] [ɪk'spɪrɪəns] [ʌv; əv]['θaʊzəndz, 'θaʊzənz] [pruːvz] [ðæt] [ðə; ði] ['deɪli] [juːz][ʌv; əv] " - " ([redʒ]

The	experience	of	thousands	proves	that	the	daily	use	of	"	Wallaceite	"	(	reg
这	经验	的	数千	证明	那	这	日常的	使用	的	"	-	"	(	reg

.)

.	)

.)

成千上万人的经验证明，日常使用"华莱士石"(注册商标)

[piː] . [ɑːr] . [fuːdz] [ɪz][ə; eɪ]['verɪtəb(ə)l] ['haɪweɪ] [tuː; tə] [helθ] .

P	.	R	.	Foods	is	a	veritable	highway	to	health	.
P	.	拉	.	食物	是	一个	真正的	公路	到	健康	.

PR Foods 真可谓是通往健康的捷径。

[ðeɪ] [bɪld] [ʌp][ðə; ði]['bɑːdi][ænd; ənd] [kiːp] [ˌaɪ 'tiː][ɪn] ['wɜːrkɪŋ] ['ɔːrdər][æz; əz][duː][noʊ] ['ʌðər] [fuːdz] .

They	build	up	the	body	and	keep	it	in	working	order	as	do	no	other	foods	.
他们	建造	向上	这	身体	和	保持	它	在	在职的	命令	作为	做	不	其他	食物	.

它们能强健体魄，维持身体正常运转，这是其他食物所无法做到的。

[ðeɪ] [kæn; kən][biː; bi] [əb'teɪnd] [frʌm; frəm][ɔːl] [helθ] [fuːd] ['stɔrz] .

They	can	be	obtained	from	all	Health	Food	Stores	.
他们	能	是	获得	从	全部	健康	食物	商店	.

所有保健食品商店均有售。

- ['sæmpəlz][ʌv; əv] [dɪ'lɪʃəs] [bred] , [keɪks] , [ænd; ənd] ['bɪskɪts] , ['kærɪdʒ] [peɪd] , [wʌn] / [sɪks]

30	Samples	of	Delicious	Bread	,	Cakes	,	and	Biscuits	,	Carriage	Paid	,	1	/	6
-	样品	的	可口的	面包	,	蛋糕	,	和	饼干	,	运输	有薪酬的	,	1	/	6

30份美味面包、蛋糕和饼干样品，包邮，1/6

[ɔːr][bɑːks][ʌv; əv]['lɑːrdʒər]['sæmpəlz] , [ˌtuː'tuː] / [sɪks] .

or	Box	of	Larger	Samples	,	2	/	6	.
或者	盒子	的	更大的	样品	,	2	/	6	.

或大包装样品盒，2/6。

['ɪntrəstɪŋ] [ɪk'splænətɔːri]['lɪtərətʃʊr; 'lɪtrətʃər; 'lɪtrətʃʊr] [friː] .

Interesting	explanatory	literature	Free	.
有趣的	解释性	文学	自由的	.

有趣的解释性文献，免费。

[ðə; ði] ['wɔlis] [piː] . [ɑːr] . [fuːdz] [ˌsiː 'oʊ] . ,

THE	WALLACE	P	.	R	.	FOODS	CO	.	,
这	华莱士	P	.	拉	.	食物	一氧化碳	.	,

华莱士公关食品公司

- , ['bætəsi] [pɑːrk] [roʊd] , ['lʌndən] , [es] . ['dʌbljuː] .

465	,	Battersea	Park	Road	,	London	,	S	.	W	.
-	,	巴特西	公园	路	,	伦敦	,	S	.	W	.

伦敦西南区巴特西公园路465号

[ðə; ði]['oʊpən] [roʊd]

The	Open	Road
这	打开	路

开放之路

[æn; ən] [ˌʌnkən'venʃən(ə)l] ['mægəziːn] [kən'sɜːrnd] [wɪð; wɪθ] [rɪ'lɪdʒən] , [saɪ'kɑːlədʒi] , [ˌsoʊsi'ɑːlədʒi] , ['daɪət] ,

An	unconventional	Magazine	concerned	with	Religion	,	Psychology	,	Sociology	,	Diet	,
一个	非传统	杂志	担心的	和	宗教	,	心理学	,	社会学	,	饮食	,

[ænd; ənd] ['haɪdʒiːn] .

and	Hygiene	.
和	卫生	.

一本关注宗教、心理学、社会学、饮食和卫生的非传统杂志。

['edɪtɪd] [baɪ]

EDITED	BY
编辑	经过

编辑

['flɔrəns] & [siː] . ['dʌbljuː] . ['dænjəl] .

Florence	&	C	.	W	.	Daniel	.
佛罗伦萨	&	C	.	W	.	丹尼尔	.

弗洛伦斯和CW丹尼尔。

[praɪs] 3d .

Price	3d	.
价格	3d	.

价格 3d。

['mʌnθli] ; ['poʊstɪdʒ] 1d .

monthly	;	postage	1d	.
月度	;	邮资	1d	.

每月；邮资 1 便士。

['jɪrli] [θriː] / - [poʊst] [friː] .

Yearly	3	/	-	post	free	.
每年	3	/	-	邮政	自由的	.

每年3/-邮资免费。

[lʌv] : ['seɪkrɪd][ænd; ənd] [prə'feɪn]

Love	:	Sacred	and	Profane
爱	:	神圣	和	亵渎

爱：神圣与世俗

[baɪ][ef] . [iː] . ['wɝːlənd] .

By	F	.	E	.	Worland	.
经过	F	.	E	.	沃兰德	.

作者：FE Worland。

[ə; eɪ][rɪ'mɑːrkəb(ə)l][ænd; ənd][ə'rɪdʒən(ə)l][wɜːrk] ['diːlɪŋ] [wɪð; wɪθ][ðə; ði]['sʌbdʒekt][ʌv; əv] [lʌv] [ɪn][ɔːl][ɪts]
A **remarkable** **and** **original** **work** **dealing** **with** **the** **subject** **of** **love** **in** **all** **its**
一个 卓越 和 原来的 工作 处理 和 这 主题 的 爱 在 全部它是
['æspekts] .
aspects **.**
方面 .

这是一部杰出而独具创意的作品，探讨了爱情的方方面面。

[ɔːl] ['ɪntrəstɪd] [ɪn][ðə; ði] [sɪn'θetɪk] ['triːtmənt] [ʌv; əv] [rɪ'lɪdʒən] , [ðə; ði]['soʊʃ(ə)l] ['kwestʃən] , [ænd; ənd]
All **interested** **in** **the** **synthetic** **treatment** **of** **Religion** **,** **the** **Social** **Question** **,** **and**
全部 感兴趣的 在 这 合成的 治疗 的 宗教 , 这 社会的 问题 , 和
[ðə; ði][seks] ['kwestʃən] ,
the **Sex** **Question** **,**
这 性别 问题 ,

所有对宗教、社会问题和性问题的综合处理感兴趣的人，

[ʃʊd; ʃəd] [riːd] [ðɪs] [bʊk] .
should **read** **this** **book** **.**
应该 读 这 书 .

应该读读这本书。

['fuːlskæp] 8vo .
Foolscap **8vo** **.**
活页纸 8vo .

8开本。

[klɔːθ] , [gɪlt] ['letərz] , [θriː] / [sɪks][net] .
Cloth **,** **gilt** **letters** **,** **3** **/** **6** **net** **.**
布 , 镀金 信件 , 3 / 6 网 .

布料，烫金字母，3/6 净重。

['lʌndən] : [siː] . ['dʌbljuː] . ['dænjəl] , - ['kɜːrsɪtər] [striːt] , [iː] . [siː] .
London **:** **C** **.** **W** **.** **DANIEL** **,** **11** **Cursitor** **Street** **,** **E** **.** **C** **.**
伦敦 : C . W . 丹尼尔 , - 巡视员 街道 , E . C .

伦敦：CW DANIEL，Cursitor 街 11 号，EC

[haʊ] [wiː; wi][ɑːr; ər] [bɔːrn] .
HOW **WE** **ARE** **BORN** **.**
如何 我们 是 出生 .

我们是如何出生的。

[ə; eɪ] ['letər] [tuː; tə] ['perənts] [fɔːr; fər][ðer; ðər] ['tʃɪldrən] ,
A **Letter** **to** **Parents** **for** **their** **children** **,**
一个 信 到 父母 为了 他们的 孩子们 ,

写给孩子的父母的一封信

['setɪŋ] [fɔːrθ] [ɪn]['sɪmp(ə)l]['læŋgwɪdʒ][ðə; ði] [truːθ] [ə'baʊt][ðə; ði][fækts][ʌv; əv][seks] .
setting **forth** **in** **simple** **language** **the** **truth** **about** **the** **facts** **of** **sex** **.**
环境 前进 在 简单的 语言 这 真相 关于 这 事实 的 性别 .

用简单的语言阐述有关性的真相。

[baɪ]['mɪsɪz] . [en] . [dʒeɪ] . , [wɪð; wɪθ] ['prefəs] [baɪ][dʒeɪ] . [eɪtʃ] . ['bædli] , [ˌhed'mæstər] [ʌv; əv] ['biːˌdeɪlz]
By **Mrs** **.** **N** **.** **J** **.** **,** **with** **Preface** **by** **J** **.** **H** **.** **Badley** **,** **Headmaster** **of** **Bedales**
经过 太太 . N . J . , 和 前言 经过 J . H . 巴德利 , 校长 的 贝达莱斯
[skuːl] .
School **.**
学校 .

NJ夫人著，贝达莱斯学校校长JH Badley作序。

[klɔːθ] .
Cloth **.**
布 .

布。

2s .
2s .
2s .

2秒。

[net] .
net .
网 .

网。

['poʊstɪdʒ] 3d .
Postage 3d .
邮资 3d .

邮资 3d。

" [ˌaɪ 'tiː] [wʊd] [biː; bi][ɪm'pɑːsəb(ə)l][tuː; tə] [neɪm] ['eni]['sʌbdʒekt][ʌv; əv] [sʌtʃ] ['dʒen(ə)rəl][ɪm'pɔːrt(ə)ns]
" It would be impossible to name any subject of such general importance
" 它 会 是 不可能的 到 姓名 任何 主题 的 这样的 一般的 重要性
[ænd; ənd] ['ɪntrəst] [ɑːn] [wɪtʃ] [soʊ]['lɪt(ə)l][hæz; həz] [bɪn] [sed] .
and interest on which so little has been said .
和 兴趣 在 哪个 所以 小的 有 到过 说 .

"很难找到一个像它这样具有普遍重要性和趣味性的话题，却很少有人谈论它。"

" ['kænən] ['lɪtəltən] , [ˌhed'mæstər] [ʌv; əv] ['iːtn] .
" Canon Lyttleton , Headmaster of Eton .
" 佳能 利特尔顿 , 校长 的 伊顿公学 .

"利特尔顿教士，伊顿公学校长。"

[kri'eɪtɪv] [laɪf] ['buklits] .
CREATIVE LIFE BOOKLETS .
有创造力的 生活 小册子 .

创意生活手册。

[ə; eɪ] ['sɪriːz] [ʌv; əv]['præktɪk(ə)l] [tɔːks] [tuː; tə] [jʌŋ] [men][ænd; ənd] ['perənts] .
A series of practical talks to young men and parents .
一个 系列 的 实际的 会谈 到 年轻的 男人 和 父母 .

一系列面向青年男性及其家长的实用讲座。

[baɪ] ['lɪstər] ['gɪbənz] , [em] . [diː] . ['fuːlskæp] 8vo .
By Lister Gibbons , M . D . Foolscap 8vo .
经过 利斯特 长臂猿 , M . D . 活页纸 8vo .

作者：Lister Gibbons，医学博士，Foolscap 8vo。

[klɔːθ] .
Cloth .
布 .

布。

1s .
1s .
1s .

1秒。

[net] [iːtʃ] .
net each .
网 每个 .

每人净值。

[naʊ] ['redi] .
NOW READY .
现在 准备好 .

现在可以了。

[noʊ] . [wʌn] .
NO . **1** .
不 . 1 .

第一名。

[wʌt] [meɪks] [ə; eɪ][mæn][ʌv; əv][ˌem 'iː] .
WHAT **MAKES** **A** **MAN** **OF** **ME** **.**
什么 制作 一个 男人 的 我 .

是什么造就了我这个男人。

([ɪn][ˌprepə'reɪʃ(ə)n] .)
(In Preparation .)
(在 准备 .)

（准备中。）

[noʊ] . [ˌtuː'tuː] .
NO . **2** .
不 . 2 .

2号。

[ðə; ði] ['bɑːdi] [ænd; ənd] [ɪts] [ker] .
THE **BODY** **AND** **ITS** **CARE** **.**
这 身体 和 它是 关心 .

身体及其护理。

[noʊ] . [θriː] .
NO . **3** .
不 . 3 .

3号。

[ðə; ði][maɪnd][ænd; ənd] [ɪts] [ɪ'fekt] [ə'pɑːn] [ðə; ði] ['bɑːdi] .
THE **MIND** **AND** **ITS** **EFFECT** **UPON** **THE** **BODY** **.**
这 头脑 和 它是 影响 之上 这 身体 .

心灵及其对身体的影响。

[noʊ] . [fɔːr] .
NO . **4** .
不 . 4 .

4号。

[haʊ] [tuː; tə] [kən'sɜːrv] [maɪ] [streŋθ] .
HOW **TO** **CONSERVE** **MY** **STRENGTH** **.**
如何 到 养护 我的 力量 .

如何保存体力。

[noʊ] . [faɪv] .
NO . **5** .
不 . 5 .

第五号

['tʃæstəti] [ænd; ənd] ['mærɪdʒ] .
CHASTITY **AND** **MARRIAGE** **.**
贞洁 和 婚姻 .

贞洁与婚姻。

[noʊ] . [sɪks] .
NO . **6** .
不 . 6 .

6号。

[mæn][ænd; ənd][hɪz; ɪz] ['paʊər] .
MAN **AND** **HIS** **POWER** **.**
男人 和 他的 力量 .

人与他的力量。

['lʌndən] : [siː] . ['dʌbljuː] . ['dænjəl] , - ['kɜːrsɪtər] [ˌes 'tiː] . , [iː] . [siː] .
LONDON : C . W . DANIEL , 11 Cursitor St . , E . C .
伦敦 : C . W . 丹尼尔 , - 巡视员 英石 . , E . C .

伦敦：CW DANIEL，地址：11 Cursitor St., EC

[ðə; ði] [wɜːrks] [ʌv; əv] ['meri] ['evərəst] ['buːl] .
The Works of Mary Everest Boole .
这 作品 的 玛丽 珠穆朗玛峰 布尔 .

玛丽·埃弗勒斯·布尔的作品。

['lɑːdʒɪk] [tɔːt] [baɪ] [lʌv] .
LOGIC TAUGHT BY LOVE .
逻辑 教授 经过 爱 .

逻辑源于爱。

['rɪðəm] [ɪn] ['neɪtʃər] [ænd; ənd] [ɪn] [ˌedʒu'keɪʃ(ə)n] .
Rhythm in Nature and in Education .
韵律 在 自然 和 在 教育 .

自然与教育中的节奏。

[kraʊn] 8vo . ,
Crown 8vo . ,
王冠 8vo . ,

Crown 8vo.

[klɔːθ] , [θriː] / [sɪks] [net] .
Cloth , 3 / 6 net .
布 , 3 / 6 网 .

布料，3/6 网眼。

[ˌmæθə'mætɪk(ə)l] [saɪ'kɑːlədʒi] [ʌv; əv] [grætri] [ænd; ənd] ['buːl] .
MATHEMATICAL PSYCHOLOGY OF GRATRY AND BOOLE .
数学 心理学 的 格拉特里 和 布尔 .

格拉特里和布尔的数学心理学。

[fɔːr; fər] ['medɪk(ə)l] ['stjʊdnts] ,
For Medical Students ,
为了 医疗的 学生 ,

对于医学生而言，

['ʃoʊɪŋ] [ðə; ði] [laɪt] [θroʊn] [ɑːn] [ðə; ði] ['neɪtʃər] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['hjuːmən] [breɪn] [baɪ] [ðə; ði] [ˌevə'luːʃ(ə)n]
showing the light thrown on the nature of the human brain by the evolution
显示 这 光 抛掷 在 这 自然 的 这 人类 脑 经过 这 进化
[ʌv; əv] [ðə; ði] [ˌmæθə'mætɪk(ə)l] ['prɑːses] .
of the mathematical process .
的 这 数学 过程 .

展现了数学过程的演进如何揭示人脑的本质。

[kraʊn] 8vo . ,
Crown 8vo . ,
王冠 8vo . ,

Crown 8vo.

[klɔːθ] , [θriː] / [sɪks] [net] .
Cloth , 3 / 6 net .
布 , 3 / 6 网 .

布料，3/6 网眼。

[buːlz] [saɪ'kɑːlədʒi]
BOOLE'S PSYCHOLOGY
布尔定律 心理学

布尔心理学

[æz; əz][ə; eɪ]['fæktər][ɪn][ˌedʒu'keɪʃ(ə)n] .

As	a	Factor	in	Education	.
作为	一个	因素	在	教育	.

作为教育中的一个因素。

[kraʊn] 8vo . , 6d .

Crown	8vo	.	,	6d	.
王冠	8vo	.	,	6d	.

皇冠 8 开本，6 便士。

[net] .

net	.
网	.

网。

['mɪsltoʊ,'mɪzltoʊ][ænd; ənd] ['ɑːlɪv] .

MISTLETOE	AND	OLIVE	.
槲寄生	和	橄榄	.

槲寄生和橄榄。

[æn; ən] [ˌɪntrə'dʌkʃ(ə)n] [fɔːr; fər] ['tʃɪldrən] [tuː; tə][ðə; ði] [laɪf] [ʌv; əv][ˌrevə'leɪʃ(ə)n] .

An	introduction	for	Children	to	the	Life	of	Revelation	.
一个	介绍	为了	孩子们	到	这	生活	的	启示	.

儿童版《启示录》入门读物。

['rɔɪəl] 16mo . ,

Royal	16mo	.	,
皇家	16mo	.	,

皇家16个月

[klɔːθ] , [wʌn] / [sɪks][net] .

Cloth	,	1	/	6	net	.
布	,	1	/	6	网	.

布料，1/6网。

[mɪs] [ˌedʒu'keɪʃ(ə)n][ænd; ənd][hɜːr; hər] ['gɑːrdn] .

MISS	EDUCATION	AND	HER	GARDEN	.
错过	教育	和	她	花园	.

教育小姐和她的花园。

[ə; eɪ][ˌpænə'ræmɪk] [vjuː] [ʌv; əv][ðə; ði] [greɪt] [ˌedʒu'keɪʃən(ə)l] ['blʌndərz] [ʌv; əv][ðə; ði][læst][hæf] ['sentʃəri] .

A	Panoramic	View	of	the	great	Educational	Blunders	of	the	last	half	century	.
一个	全景	看法	的	这	伟大的	教育	失误	的	这	最后的	一半	世纪	.

纵览过去半个世纪以来教育领域的重大失误。

['rɔɪəl] 16mo . , 6d .

Royal	16mo	.	,	6d	.
皇家	16mo	.	,	6d	.

皇家 16 个月，6 天。

[net] .

net	.
网	.

网。

['redi] [ɑːk'toʊbər] , - .

Ready	October	,	1908	.
准备好	十月	,	-	.

1908年10月完成。

[ðə; ði] ['mesɪdʒ] [ʌv; əv] ['saɪkɪk] ['saɪəns] [tuː; tə] ['mʌðərz] & ['nɜːrsɪz] .

THE	MESSAGE	OF	PSYCHIC	SCIENCE	TO	MOTHERS	&	NURSES	.
这	信息	的	精神	科学	到	母亲们	&	护士	.

心灵科学给母亲和护士的信息。

[kraʊn] 8vo . , [klɔːθ] , [θriː] / [sɪks][net] .

Crown	**8vo**	**.**	**,**	**Cloth**	**,**	**3**	**/**	**6**	**net**	**.**
王冠	8vo	.	,	布	,	3	/	6	网	.

Crown 8vo.，布面精装，3/6 净重。

['lʌndən] : [siː] . ['dʌbljuː] . ['dænjəl] , - ['kɜːrsɪtər] [striːt] , [iː] . [siː] .

London	**:**	**C**	**.**	**W**	**.**	**DANIEL**	**,**	**11**	**Cursitor**	**Street**	**,**	**E**	**.**	**C**	**.**
伦敦	:	C	.	W	.	丹尼尔	,	-	巡视员	街道	,	E	.	C	.

伦敦：CW DANIEL，Cursitor 街 11 号，EC

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神